

¿QUÉ IMPORTANCIA LE DAS AL SUEÑO?

Un 32% de los españoles se despierta con la sensación de haber tenido un sueño no reparador y un 35% finaliza el día muy cansado. Las cifras pertenecen a un estudio realizado por el Hospital Clínico San Carlos de Madrid entre más de 3.000 pacientes adultos. Desde la Sociedad Española de Neurología aportan cifras que tampoco invitan al optimismo. Entre el 20 y el 48% de la población adulta sufre en algún momento de su vida dificultad para iniciar o mantener el sueño.



El sueño es uno de los pilares de la vida saludable, con otros ejes como una dieta equilibrada o la realización de actividad física. Problemas con nuestro descanso, como el déficit crónico de sueño, pueden traernos problemas graves de salud.

Para los expertos un sueño saludable va ligado al estado de ánimo de la persona, su salud cardiovascular... Y siempre se trata de un periodo no inferior a siete horas. Aunque las necesidades varían con el tiempo, la edad y factores de tipo genético y personal, la National Sleep Foundation de Estados Unidos aconseja de 7 a 9 horas de sueño diario para los adultos y entre 7 y 8 para los mayores de 65 años.

Dentro de ese sueño óptimo debemos recordar que la cronobiología siempre ha hablado de la importancia de mantener ritmos circadianos regulares para reducir el riesgo de sufrir trastornos del sueño y de otro tipo como psicológicos o relacionados con nuestro metabolismo. En este sentido, hay que recordar la influencia de los tres tipos de "relojes" o tiempos del cuerpo humano en nuestro bienestar (el tiempo biológico, el social, y el ambiental, determinado por la luz), y la importancia de compatibilizarlos.

CÓMO NOS VAMOS A DORMIR

Muchos podemos tener la percepción de que mientras dormimos nuestra mente simplemente se desconecta. En su libro 'Todos a la cama', el neuro-psicólogo Álvaro Bilbao afirma que "la naturaleza no dedicaría un tercio del día al descanso si no fuera estrictamente necesario. Dormir y soñar son actividades básicas para el bienestar físico, emocional e intelectual tanto del adulto como del niño. Cada noche, mientras dormimos ocurren varios procesos fisiológicos muy importantes". Entre ellas la activación al máximo nivel del sistema inmunológico, el almacenaje de la información relevante para nuestra supervivencia o el descanso para nuestro organismo.

Sin embargo, como pone de manifiesto el Dr. Joaquín Terán-Santos, presidente de la Sociedad Española del Sueño (SES), “existe una tendencia a la disminución del número de horas de sueño, derivado fundamentalmente del retraso en el momento de irse a la cama. (...) Las consecuencias para la salud parecen evidentes en términos neurocognitivos, cardiovasculares, metabólicos o de accidentabilidad”. Desde la SES se alerta sobre el uso cada vez mayor de dispositivos electrónicos (móvil, tablet, ordenador portátil...) hasta momentos antes de acostarnos, e incluso seguir consultándolos en la cama. “A este fenómeno le podríamos llamar el precio de la luz en términos de salud, por el impacto de la luz como estimulador de la vigilia”, añade. Los expertos recomiendan bajar el nivel de actividad y “desconectar” de preocupaciones y de estos dispositivos dos horas antes de ir a dormir.

IDEAS PARA MEJORAR

La Sociedad Española del Sueño (SES) tiene un decálogo de normas para mejorar el sueño de los adultos. Siendo todas importantes, hacen especial hincapié en evitar la exposición a la luz, “ligando nuestro descanso a los ritmos biológicos”. Entre esas diez normas recomiendan establecer un horario regular de acostarnos y levantarnos; no prolongar las siestas más de 45 minutos; evitar la cafeína 6 horas antes de irnos a la cama y el alcohol 4; realizar ejercicio a lo largo del día pero no justo antes de dormir; tener la habitación ventilada con una cama confortable y destinada, si es posible, solo para el descanso.

Ahora que todos oímos hablar de meditación y que incluso nos hemos podido interesar por el mindfulness vale la pena recordar la cita del Dalai Lama **“el sueño es la mejor meditación”**.

