



HIGIENE DEL SUEÑO

¿Qué es el Sueño?

Es un proceso **biológico** complejo que ayuda a procesar nueva información, a mantenerse saludables y a rejuvenecer.

¿Sabías como esta conformado el sueño?

Se trata de diferentes etapas que atravesamos para conseguir un **sueño reparador**. Podemos no atravesar todas las fases o tener varios ciclos por la noche. **El sueño se conforma de las siguientes fases:**



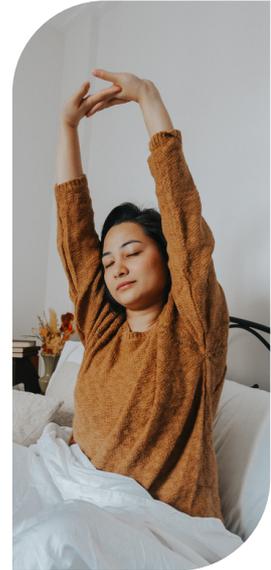
1



2

Fase 1

- Dura pocos minutos
- Sueño ligero
- Actividad física y constantes empiezan a caer
- Posibilidad de despertarse con facilidad



Fase 2

- Dura entre 10-20 minutos
- Sueño moderado
- Relajación progresiva
- Funciones corporales ralentizándose

Fase 3

- Dura entre 15-30 minutos
- Etapa inicial de sueño profundo
- Músculos relajados y constantes vitales descienden



Fase 4

- Dura entre 15-30 minutos
- Sueño profundo
- Movimiento rápido involuntario rápido de ojos
- Constantes bajas
- Difícil despertarse



Fase 5

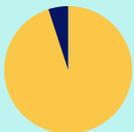
- Empieza a los 90 minutos
- Sueños vividos
- Movimiento rápido involuntario de ojos
- Constantes fluctantes

NO REM

REM

Fase 1

5% del ciclo



Adormecimiento

Fase 2

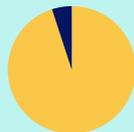
50% del ciclo



Sueño ligero

Fase 3

5% del ciclo



Transición

Fase 4

15% del ciclo



Sueño profundo

Fase 5

25% del ciclo



Sueño paradójico

¿Por qué dormimos?

1. **Restablecimiento** o conservación de la energía
2. **Regulación** de la temperatura
3. **Regulación** metabólica, endocrina e inmunológica
4. Se restablece el **equilibrio** entre las conexiones neuronales
5. Ocurre una **consolidación** de la memoria



Dormir adecuadamente es esencial para tener buena salud, durante el sueño el cuerpo y el cerebro continúan con sus funciones para mantenerse saludable. No dormir lo necesario puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes y depresión, así como cáncer. Además, la falta de sueño está asociada con accidentes automovilísticos, desastres industriales, errores médicos y profesionales, así como baja productividad.



ESTABLECE UN HORARIO

Establecer un horario constante para dormir y levantarnos puede facilitar que durmamos lo suficiente. Si para ti es imposible mantener tu horario de dormir y despertar a la misma hora, procura que la mayoría de los días a la semana se mantengan en el mismo horario. Es importante considerar el tiempo que te toma dormir, ya que hay personas que requieren de algunos minutos y otras que requieren de un poco más.

¿TE HAS PREGUNTADO CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITAMOS?

	Grupos de edad	Rango de edad	Horas de sueño recomendadas diarias
	Bebés	4-12 meses	12-16 horas (incluidas las siestas)
	Niño pequeño	1-2 años	11-14 horas (incluidas las siestas)
	Preescolar	3-4 años	10-13 horas (incluidas las siestas)
	Edad escolar	6-12 años	9-12 horas
	Adolescentes	13-18 años	8-10 horas
	Adulto	18 años en adelante	7 horas o más

AMBIENTE IDEAL PARA DORMIR



Crear un **ambiente calmado y oscuro**, facilitará que consigamos un **sueño reparador**.

Aquí te mostramos algunas recomendaciones y modificaciones que puedes realizar para conseguir este ambiente ideal para dormir.

TEMPERATURA

Muchos pensarán que para poder dormir se requiere de un ambiente cálido para conciliar el sueño más fácil; sin embargo, la temperatura ideal para un adulto es de los 15.6 a 19.4 °C. Naturalmente el cuerpo humano baja su temperatura al momento de dormir, por eso, si el ambiente ya se encuentra en una temperatura fresca, es más fácil para el cuerpo enfriarse.

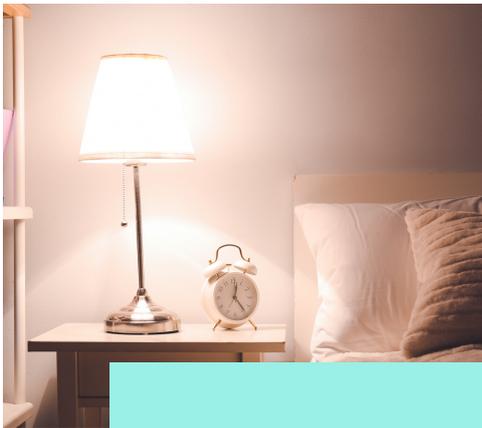
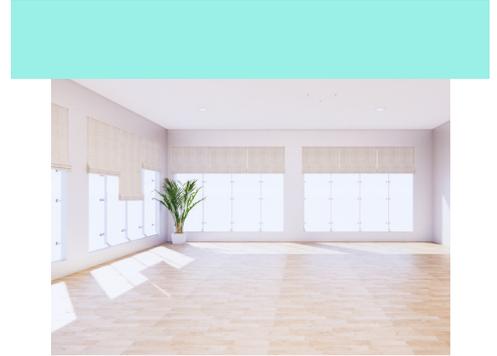
¿Cómo mantener **fría** mi habitación?

1. Si es posible, utilice aire acondicionado y/o ventilador
2. Cuando el ambiente exterior se haya refrescado, abrir las ventanas ayudará a que entre aire fresco a la habitación
3. Mantener cortinas y persianas cerradas durante el día para que evitar la entrada del calor exterior
4. Evitar cobertores y pijamas muy gruesos y calientes
5. Toma una ducha caliente antes de dormir para que el cuerpo comience a enfriarse al salir

ILUMINACIÓN

Es el factor externo más importante

El cuerpo humano posee un reloj interno (Ciclo circadiano) el cual con información del ambiente exterior determina si es hora de dormir o no, al exponerse a ambientes oscuros y frescos se libera una sustancia llamada melatonina, la cual manda señales al cuerpo para que se prepare para dormir. Por ello es importante que conforme se va acercando la noche, se vaya oscureciendo nuestra recámara y al momento de dormir, procurar que la habitación esté completamente oscurecida, ya que el más mínimo rayo de luz puede afectar nuestro sueño.



¿Cómo evitar la exposición a la luz?

1. Antes de dormir, procura usar una **lámpara de noche** para evitar la luz principal de la habitación
2. Evita usar **aparatos electrónicos** antes de dormir
3. Existen **persianas** que bloquean totalmente el paso de la luz del exterior
4. Apaga **luces de otras habitaciones** para evitar que entre a tu habitación
5. A algunas personas les puede facilitar conseguir esto con un **antifaz para dormir**

TECNOLOGÍA

Cuando nos exponemos a luz artificial por la noche, se dificulta la conciliación del sueño, sobre todo si se trata de **luz azul** como la de la televisión, el celular, o la tableta, ya que esta tiene un mayor efecto sobre la melatonina. Trata de evitar el uso de estos aparatos por lo menos 1 hora antes de dormir.



COMODIDAD

Las camas que son demasiado **firmes o demasiado blandas** para el peso de cada persona pueden generar puntos de presión, incomodidad y dolor, esto ocasiona despertares nocturnos o sensación de cansancio diurno. No hay un colchón perfecto para todas las personas, ya que cada quien tiene patrones de sueño y tipos de cuerpo distintos.

Para encontrar su colchón ideal, busque colchones que tengan una calificación alta para aquellos que comparten un peso corporal similar y una preferencia de posición para dormir con usted.

Otros factores importantes son las sábanas y la pijama con la que dormimos. En climas cálidos se prefieren telas de lino o algodón que permitan el control de la temperatura corporal. Mientras que las sábanas de franela, las sábanas de poliéster y las mantas más pesadas retendrán el calor corporal cuando haga frío.



OTROS FACTORES

Se ha descubierto que la fragancia de ciertos aceites esenciales, como lavanda, rosa y manzanilla, ayuda a conciliar el sueño y, por otro lado, aceites esenciales, como la menta y el romero, también pueden ayudar a aumentar el estado de alerta.

Procure tener en su habitación colores fríos como gris o azul, ya que tienden a ser calmantes. El desorden visual puede generar estrés, el cual es una barrera conocida para conciliar el sueño. Es importante mantener nuestra habitación en orden y limpia para evitar más carga de estrés al momento de dormir.



HÁBITOS PARA MEJORAR EL SUEÑO

EJERCICIO

Como sabemos con el ejercicio evitamos adquirir enfermedades crónicas degenerativas y mejora la calidad de vida; sin embargo, también trae beneficios para dormir. Se recomienda realizar ejercicio al menos **150** minutos a la semana de intensidad moderada a vigorosa. La CDC (**Centre of Diseases Control**) recomienda agregar además ejercicios de fuerza dos veces por semana.

Hay que tomar en cuenta el horario en el que se realiza ejercicio, ya que si realizas ejercicio la hora antes de irte a dormir, puede afectar tu producción de melatonina y afectar la conciliación del sueño. La exposición a la luz brillante por la mañana te ayuda a conciliar el sueño más temprano por la noche y a despertarte más temprano por la mañana.

ALIMENTACIÓN

Elegir alimentos saludables puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca, cáncer, accidente cerebrovascular y otros problemas de salud, además de ayudarlo a dormir.

Evita comer estos alimentos antes de irte a dormir

1. Exceso de líquidos
2. Cafeína
3. Alcohol
4. Comida picante
5. Comidas muy copiosas
6. Chocolate



En cambio, estos alimentos te ayudarán a conciliar el sueño:

1. Cerezas: contienen melatonina
2. Algunas clases de pescados como salmón, atún rojo y sardinas: contienen vitamina D y Omega-3
3. Kiwi: Contiene antioxidantes, serotonina y folato
4. Lechuga: Tiene N-Butanol
5. Nueces: Contiene Melatonina, serotonina y polifenoles
6. Cereales integrales: Tienen calcio, potasio y magnesio

*Todas estas sustancias promueven el sueño



ALCOHOL Y CAFÉ

No a todas las personas nos afecta igual el consumo de **alcohol y café**. Aunque las personas a menudo usan cafeína para sentirse más despiertos, se ha demostrado que afecta negativamente el sueño, ya que pueden tener problemas para conciliar el sueño o permanecer dormidos. Por otro lado, beber alcohol ayuda a dormir más rápido, pero puede despertarse con más frecuencia o experimentar una peor calidad de sueño.

- Lo ideal es evitar el consumo de cafeína en las 6 horas antes de irte a dormir y el alcohol evitarlo una hora antes de irte a dormir.
- Considere limitar su consumo de cafeína a 400 miligramos por día (alrededor de cuatro tazas de café de 8 onzas por día)



SIESTA

La cantidad adecuada para tomar una siesta varía de persona a persona, el límite ideal de duración para una siesta es de menos de **30 minutos**, si sobrepasamos este tiempo podemos despertar aturdidos y con sensación de cansancio.

“Caffeine Nap” consiste en la toma de café o una bebida con cafeína justo antes de tomar una siesta, estudios han demostrado que puede mejorar su atención y reducir el cansancio más que una siesta sola.

RUTINA DE NOCHE

Si bien cada persona tiene distintos horarios, gustos y dinámica personal o familiar, se recomienda tener una rutina de noche para ir relajando el cuerpo y así lograr conciliar el sueño más rápido y conseguir un sueño reparador.



Algunas cosas que puedes implementar en tu rutina de noche:

- Estiramientos, yoga o meditación
- Escribe una lista de tareas por hacer del día siguiente



- Lee un libro
- Toma un baño caliente
- Toma té de hierbas como manzanilla o pasiflora

Referencias:

1. CDC - Datos y estadísticas destacadas - No dormir lo necesario; Epidemia de la salud pública . (Dakota del Norte). <https://www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/>
2. Suni, E. y Suni, E. (22 de marzo de 2023). ¿Cuánto sueño necesitamos realmente? Fundación Sueño. <https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need>
3. Perez-Pozuelo, I., Zhai, B., Palotti, J., Mall, R., Aupetit, M., Garcia-Gomez, JM, ... & Fernandez-Luque, L. (2020). El futuro de la salud del sueño: una revolución basada en datos en la ciencia y la medicina del sueño. Medicina digital NPJ , 3 (1), 42.