

# Visión Osedeiv

## CLAVES PARA UN **descanso** REPARADOR

CONSEJOS PRÁCTICOS Y HÁBITOS SALUDABLES PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO Y CUIDAR TU BIENESTAR INTEGRAL.



A veces, tras un día agotador nos cuesta encontrar el ansiado descanso cuando apoyamos la cabeza en la almohada. Parece un sin sentido, pero pasan los minutos y el cerebro sigue alerta y el cuerpo no logra relajarse. Si dormir se ha vuelto una odisea, llegó la hora de repasar las últimas novedades en cuanto a higiene del sueño para recuperar tu bienestar.



## Cuando el sueño se convierte en **pesadilla**

Creo que aquella noche de hace dos años fue la del comienzo de mi insomnio, pues me hizo conocer la sensación de que el sueño puede ser echado a perder por un infinitesimal elemento imprevisible", describió F. Scott Fitzgerald en *Dormir y despertar* del libro *El crack-up*. La reparación de un buen descanso es vital a tal punto que los trastornos del sueño no son solo materia literaria, sino que son un tema central para la investigación médica desde hace muchos años.

El sueño es un pilar para mantener un buen estado de salud desde una perspectiva integral. Durante las horas de descanso el organismo se recupera, se fortalece el sistema inmunológico, se consolida la memoria y se regula el funcionamiento hormonal, entre otras funciones. Pero, a pesar de que esto es sabido, las características del ritmo de vida que se lleva actualmente, sobre todo en las grandes ciudades, marca una tendencia: se duerme cada vez menos horas y más personas padecen problemas para conciliar o mantener un sueño reparador.

El biólogo investigador del Consejo Nacional de Investigaciones Científicas y Técnicas (CONICET) y experto en cronobiología Pedro Golombek afirma que "estamos durmiendo una hora menos que hace 50 años y dos horas menos que hace 100 años".



### ESE FANTASMA QUE **acecha en la noche**

El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes y toma distintos formatos: dificultad para quedarse dormido, despertares nocturnos recurrentes o un sueño poco restaurador. Sus causas son múltiples, pero Golombek afirma que la principal es el estrés.

#### Otros responsables del mal dormir son:

- Malos **hábitos** de descanso.
- Uso excesivo de **pantallas** a la noche.
- Consumo de **estimulantes** (cafeína, nicotina, alcohol).
- Condiciones **médicas** (apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas, reflujo gastroesofágico).

Las consecuencias son más profundas que la sensación de cansancio durante el día. A largo plazo, la falta de sueño puede afectar el estado de ánimo, la concentración, la memoria e, incluso, aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes o los problemas cardíacos.

#### ➤ A LA HORA SEÑALADA

La Argentina está en un huso horario "incorrecto" para su ubicación geográfica de acuerdo al CONICET, por eso hay un proyecto de ley para cambiarlo. Eso favorece la costumbre de cenar y acostarse más tarde de lo que correspondería, disminuyendo las horas disponibles para dormir.

### "Esta noche va a dormir un montón"

Eso es lo que escuchan madres y padres de bebés o niños pequeños cuando alguien los ve correr, trepar y saltar por toda la casa o jugar mucho en alguna fiesta. Lo más frecuente es que después de un día intenso no venga una noche apacible. Cuando un niño sesobrestimula, al caer la noche le llevará más tiempo conciliar el sueño y su dormir probablemente será interrumpido y sobresaltado. Una recomendación para amortiguar el impacto es retomar la rutina habitual al llegar a casa, con un baño tibio, algunos cuentos o una leche, es decir, aquello que sabemos que funciona para que vuelva a sentirse tranquilo.

## Recuperar el **sueño perdido**

A la hora de restablecer el ciclo de sueño y vigilia, no hay soluciones mágicas que propicien un buen descanso: se deben crear buenos hábitos y una rutina que lo favorezca.

#### ➤ HORAS NECESARIAS

Las necesidades personales varían, pero de acuerdo al Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos necesitamos dormir en promedio:



**BEBÉS**  
16 HS.



**NIÑOS**  
10 HS.



**ADOLESCENTES**  
Al menos 9 HS.



**ADULTOS**  
Entre 7y8 HS.



#### ➤ CUIDÁ TU SUEÑO

Pequeños cambios en la rutina pueden marcar una gran diferencia en la calidad del descanso y, en consecuencia, en el bienestar general.



**ESTABLECÉ**  
un horario regular para acostarte y levantarte, incluso los fines de semana. La consistencia ayuda a regular tu reloj interno.



**CREÁ**  
un ambiente propicio para el descanso en tu habitación: oscuridad, silencio, temperatura agradable y ropa de cama cómoda.



**EVITÁ**  
el consumo de sustancias estimulantes como cafeína, nicotina y alcohol varias horas antes de dormir.



**DESCONECTATE**  
de las pantallas al menos una hora antes de acostarte. La luz azul que emiten interfiere con la producción de melatonina, la hormona del sueño.



**INCORPORÁ**  
técnicas de relajación como meditación, respiración profunda o visualización guiadas para calmar la mente y el cuerpo antes de dormir.

Si los problemas persisten se debe realizar una consulta con un médico clínico para descartar causas subyacentes y recibir una orientación personalizada.

### ¿Sabías que...?

Para mejorar la calidad del descanso tenés que realizar ejercicio físico en forma regular pero evitar las actividades intensas cerca de la hora de acostarse..



#### ➤ 5 FUNCIONES DEL BUEN SUEÑO QUE MEJORAN LA SALUD

**1. FORTALECE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO.**

**2. AGUDIZA LA CONCENTRACIÓN Y MEJORA LA MEMORIA.**

**3. PROMUEVE EL BUEN HUMOR Y EQUILIBRA LAS EMOCIONES.**

**4. REDUCE EL RIESGO DE SUFRIR ENFERMEDADES CRÓNICAS.**

**5. REGULA EL APETITO Y CONTROLA EL PESO CORPORAL.**

#### Botiquín de primeros auxilios para superar el insomnio



- Practicar **técnicas de relajación** (meditación, respiración profunda, visualizaciones guiadas).
- Seguir cada noche una **rutina relajante** (baño caliente, lectura, música suave).
- Levantarse de la cama si no se concilia el sueño en media hora y realizar una **actividad que brinde calma**.
- Escuchar en la cama un **podcast** interesante que permita aquietar la mente.