



HIGIENE DEL SUEÑO

1.- DEFINICIÓN

El sueño es esencial para la calidad de vida de una persona, éste es un proceso complejo que depende tanto de uno mismo como de su entorno. Todos tenemos un reloj interno, llamado ritmo circadiano, que tiene como función principal regular el metabolismo, los niveles hormonales, la temperatura corporal y el ciclo de sueño y vigilia. En el ciclo de sueño-vigilia intervienen numerosos elementos, como la luz, la temperatura, las preocupaciones, etc., que pueden alterar el equilibrio y afectar a todo nuestro sistema de salud. Así, en esta pequeña nota, daremos cuenta de sus características esenciales, su repercusión en la salud y algunos consejos para poder tener una buena higiene del sueño.

2.- CARACTERÍSTICAS

Hay dos parámetros que hemos de considerar en el caso del sueño, primero la cantidad de horas y, en segundo lugar, la calidad del sueño. La Fundación Nacional del Sueño en EEUU sugiere que la mayoría de los adultos deben dormir entre 6-9 horas diarias, aunque puede haber mucha variabilidad entre los seres humanos. En cuanto a la calidad del sueño, hemos de considerar su arquitectura. Así, sabemos que el sueño se divide en distintas fases, fundamentalmente la fase REM (movimientos oculares rápidos) y la fase No REM (que incluye la fase de sueño liviano y la fase de sueño profundo). Cada noche, contiene entre 4-6 ciclos, y cada uno de ellos tiene una duración aproximada de 100 minutos. El patrón más típico sería el siguiente:

DESPIERTO→SUEÑO LIVIANO→SUEÑO PROFUNDO→SUEÑO LIVIANO→SUEÑO REM

Las disfunciones de este patrón o la calidad de cada una de las fases, puede dar lugar a distintos problemas relacionados con la salud física o psicológica de la persona, así como contraer alguna patología concreta sobre el sueño.

3.- QUÉ FACTORES INFLUYEN EN LA CALIDAD DEL SUEÑO

En general, podemos considerar los siguientes elementos.

- A. Factores psicológicos: la ansiedad, el exceso de energía, el estrés, ...
- B. Factores fisiológicos: cansancio, dolor, picazón, tos,...
- C. Factores ambientales: ruido, luz, temperatura o humedad
- D. Dieta: cafeína, alcohol, nicotina, cenas copiosas,
- E. Ejercicio físico: falta o exceso de ejercicio.





4.- CÓMO MEJORAR EL SUEÑO: MEDIDAS PREVENTIVAS

1. No ir a la cama demasiado tarde.
2. Mantener un horario de sueño regular.
3. Evitar la exposición a pantallas (móvil, tabletas, ordenador, etc.) durante al menos 30 minutos antes de acostarnos.
4. Hacer ejercicio físico regular (pero nunca durante las dos horas anteriores a acostarnos).
5. Controlar el consumo de cafeína, nicotina, y otras sustancias.
6. Crear una atmósfera que promueva el sueño (en la medida de lo posible): temperatura adecuada y sin luz.
7. Mantener la habitación debidamente ventilada y libre de polvo, polen y ácaros, con una higiene pulcra.

5.- BIBLIOGRAFÍA

Chavarría, M. (12 de marzo de 2022). *7 consejos para dormir bien en primavera*. El diario.es

David, P., Blanco, M., Pedemonte, M., Velluti, R., & Tufik, S. (2008). *Medicina del sueño*. Chile: Editorial mediterráneo.

Fraternidad-Muprespa (sf). *Higiene del sueño*. Ver en https://www.fraternidad.com/sites/default/files/inline-files/guia_prevision_-_higiene_del_sueno_2_-.pdf

