

# Las claves para un buen descanso

- Ante el Día Mundial del Sueño, Alicia López de Ocáriz, experta médica de Cinfa, recuerda que “dormir las horas suficientes y hacerlo en buenas condiciones no es una pérdida de tiempo, sino una inversión en salud para nuestro organismo”.
- Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), entre el 20% y el 48% de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño.

**Pamplona, 11 de marzo de 2019-** A las puertas del Día Mundial del Sueño, que se celebra el próximo viernes 15 de marzo, la doctora Alicia López de Ocáriz, experta médica de Cinfa, recuerda la importancia de que [el sueño sea adecuado en cuanto a cantidad y calidad](#), de cara a permitirnos disfrutar de un óptimo estado de salud.

“El sueño es una necesidad biológica de nuestro organismo, una de las inversiones más rentables en salud, ya que dormir nos permite restablecer durante la noche las funciones físicas y psicológicas esenciales para disfrutar de un pleno bienestar al día siguiente. Por eso, no descansar las horas suficientes o no hacerlo en buenas condiciones puede originar fallos de memoria y de razonamiento, un estado de peor humor, irritabilidad o ansiedad, y acarrear un menor rendimiento en el trabajo. La privación del sueño incluso puede aumentar el riesgo de sufrir accidentes de tráfico, domésticos y laborales”, apostilla.

Si hablamos de cantidad, para asegurarnos un buen descanso, debemos saber que las necesidades de sueño varían a lo largo de la vida, fundamentalmente en relación con la edad. “Mientras que en el recién nacido el tiempo de sueño es de 14 a 17 horas o más, los niños y adolescentes precisan dormir unas 9 o 10 horas cada día. En la edad adulta, lo recomendable es una media de 7-8 horas, mientras que los mayores de 65 años suelen dormir menos de 7, ya que a medida que envejecemos el sueño se hace más frágil y se interrumpe con mayor facilidad”, resume López de Ocáriz, que insiste, no obstante, en que “cada persona tiene unas necesidades diferentes según las horas de sueño con las que se siente descansada y le permiten llevar a cabo su actividad diaria habitual”.

## Causas emocionales y factores externos

Sin embargo, la realidad es que entre el 20% y el 48% de la población adulta de nuestro país sufre en algún momento dificultad para iniciar o mantener el sueño, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN). Como señala la experta de Cinfa, “entre las causas de insomnio se encuentran las alteraciones emocionales propias del día a día, acompañadas de sentimientos de angustia y preocupación que afloran en el momento de conciliar el sueño. También las enfermedades psiquiátricas, como la ansiedad o la depresión, pueden perjudicar el descanso, así como otros trastornos físicos que produzcan dolor, picores o incomodidad”.

Por otro lado, existen algunos factores externos que pueden afectar directamente a la calidad de nuestro descanso, como son unos malos hábitos de sueño, el consumo excesivo de alcohol o de sustancias estimulantes como el café o el chocolate, el trabajo por turnos o los viajes frecuentes a zonas con husos horarios diferentes. Junto a las condiciones ambientales, este tipo de aspectos son los que podemos cambiar para mejorar la calidad de nuestro sueño. “Es importante cuidar la temperatura de la estancia donde dormimos o el ruido y la luz que puedan provenir de la calle o de la propia vivienda. Incorporar pautas sencillas como mantener horarios regulares o evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarnos también nos ayudará a iniciar y mantener un buen descanso nocturno, sin interrupciones y reparador”, concluye.

## Diez consejos para ayudarte a conciliar el sueño:

1. **Establece un horario de sueño regular.** Intenta acostarte y levantarte cada día a la misma hora y sigue el ritmo de sueño que te marca el organismo. Es recomendable no permanecer en la cama fuera de los períodos de sueño.
2. **Atención a los factores ambientales.** Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura confortable a lo largo de la noche. Intenta evitar cualquier

estimulación sonora que pueda, aunque sea brevemente, fracturar la continuidad del sueño. En este sentido, no olvides apagar el móvil o bien silencia toda entrada de mensajes o llamadas, así como que pueda iluminarse de forma brusca durante la noche.

3. **Mantén la cama en buenas condiciones.** Es importante que tu colchón no sea ni demasiado blando ni demasiado duro. La almohada ha de tener la densidad y la altura adecuadas para ti. Usa la cama para dormir y no para leer, ver la televisión o trabajar, con el fin de evitar el sueño fragmentado y de mala calidad.
4. **Regula los horarios de las comidas.** Sobre todo, no comas ni bebas grandes cantidades durante las tres horas previas a irte a la cama, ya que las comidas copiosas producen digestiones pesadas que interfieren con el sueño.
5. **Evita las siestas largas durante el día.** Las siestas cortas poseen beneficios cardiovasculares y mentales demostrados, pero no deben extenderse para que no te cueste dormir por la noche. Lo más recomendable es que duren entre quince y treinta minutos y que el intervalo desde la finalización de la siesta hasta el momento de irte a dormir por la noche sea de, al menos, siete horas.
6. **Ve a la cama en cuanto tengas sueño.** No es aconsejable dejarse vencer por el sueño viendo la tele en el salón, ya que luego resulta más difícil volver a dormirse en la cama.
7. **Realiza ejercicio físico.** A ser posible, entre 30 y 45 minutos todos los días. No obstante, no es recomendable realizar actividad física entre 4 y 6 horas antes de acostarse, debido a su efecto excitante.
8. **Establece un ritual relajante para ir a dormir.** Puede ayudarte a liberar tensiones realizar alguna actividad relajante media hora antes de acostarte, como leer algo ligero, escuchar música suave, practicar ejercicios de relajación o tomar una ducha. Si aun así no logras conciliar el sueño, concéntrate en pensamientos positivos y relajantes en vez de insistir en tratar de dormir.
9. **Lleva un estilo de vida saludable.** La alimentación equilibrada y el deporte deben acompañarse de otros hábitos como eliminar el consumo de tabaco. Especialmente en la última franja de la tarde, se debe reducir la toma de bebidas alcohólicas o sustancias estimulantes como el café o el chocolate, que pueden alterar la estructura del sueño y mermar su calidad.
10. **Consulta con el farmacéutico la posibilidad de utilizar soluciones nutricionales.** El empleo de complementos alimenticios puede ser adecuado en algunos casos: los aportes de melatonina ayudan a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, y los de valeriana, contribuyen al mantenimiento y la calidad del sueño.

Si poner en práctica estas medidas no logra mejorar tu descanso, acude a tu médico para comentar tu caso y evaluar la necesidad de un posible tratamiento.

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Pinterest](#), [CinfaSalud en Instagram](#) y [CinfaSalud en Youtube](#), donde puedes [ver un vídeo para mejorar tus hábitos de sueño](#).

#### **Sobre Cinfa**

[Cinfa](#) es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. De 100% capital español, este año cumple su 50 aniversario. Cinco décadas tras las que su equipo, integrado por más de mil profesionales, continúa trabajando para poner a disposición de los ciudadanos tratamientos y soluciones de salud de calidad y accesibles, a través del consejo de los profesionales sanitarios. Todo ello, con un enfoque centrado no solo en la enfermedad, sino también en la prevención y la mejora de la calidad de vida.

Para ello, cuenta con medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; [medicamentos sin receta](#) y productos de cuidado de la salud; [soluciones de movilidad Farmalastic](#); tratamientos para el [cuidado de la piel Be+](#); y [soluciones nutricionales N<sup>s</sup> Nutritional System](#).

#### **Departamento de Comunicación de Cinfa:**

Saioa Aldaya  
Tlf: 650 90 16 41  
[saioa.aldaya@cinfa.com](mailto:saioa.aldaya@cinfa.com)  
[www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)