



## LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO Y CÓMO LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

Dra. Pilar Payares, especialista en Medicina de Familia

Dormir es una actividad necesaria para el ser humano, ya que en ella se restablece el equilibrio físico y psicológico de la persona. La necesidad de sueño varía de una persona a otra, y las horas necesarias para cada uno son aquellas que nos permiten desarrollar una actividad diaria normal.

Para ayudarnos a lograr o mantener un sueño reparador, podemos seguir algunas pautas.

1. Mantener un horario fijo para levantarse y acostarse, incluso en los fines de semana. Además, debemos permanecer en la cama el tiempo necesario, no más. De este modo, relacionamos el estar en la cama con la actividad de dormir.
2. Si pasan más de 30 minutos desde que nos acostamos y no logramos conciliar el sueño, es mejor levantarse, ir a otra habitación y hacer algo que no nos active, como leer una revista o ver la televisión. Volver a la cama sólo cuando volvamos a tener sueño.
3. Evitar las siestas a lo largo del día, sólo nos podemos permitir una siesta de 30 minutos como máximo después de comer.
4. Debemos realizar ejercicio moderado-suave, mejor por la tarde y con luz natural, al menos 3 h antes de irnos a dormir. También puede ayudarnos realizar ejercicios de relajación, estiramientos y respiración antes de dormir.
5. Tomar un baño de agua a temperatura corporal.
6. Evitar las bebidas con cafeína a partir de la tarde, así como las bebidas alcohólicas y el tabaco, pues pueden actuar como activadores. Además, se recomienda restringir la ingesta de líquidos a última hora de la noche, para evitar tener que levantarse para ir al baño.
7. Es importante hacer cenas ligeras y no acostarse hasta pasadas dos horas después de la misma. Además, si nos despertamos durante la noche, debemos intentar no levantarnos a comer nada, pues eso hará que nos entre hambre a esa hora cada día.
8. A partir de la cena, debemos evitar el uso de dispositivos electrónicos como tablet, ordenador y teléfono móvil, pues el tipo de pantalla que usan activa el cerebro y evita la función fisiológica de la glándula pineal, comprometiendo la secreción de la melatonina, hormona que nos índice el sueño de forma gradual.
9. Hay que intentar no realizar actividades en la cama como ver la televisión, leer, escuchar la radio, hablar por teléfono ni llevarse nada de trabajo. Si tenemos tendencia a "llevarnos los problemas a la cama", es bueno reservar un espacio cada

día, de unos 30 minutos, para poner en orden las ideas e irse a la cama sin cosas pendientes en las que pensar. Si estando en la cama nos asalta alguna de estas ideas, diremos: “esto lo pensaré mañana a la hora de mi reflexión”.

10. Es importante mantener un ambiente relajado y agradable en el dormitorio, con buena temperatura, sin ruido y con la menor luz posible.

Por último, si cree que tiene problemas con el sueño, evite automedicarse y acuda a su médico, que seguro que hará lo posible por ayudarle.

