

Consejos para mejorar tu calidad de sueño



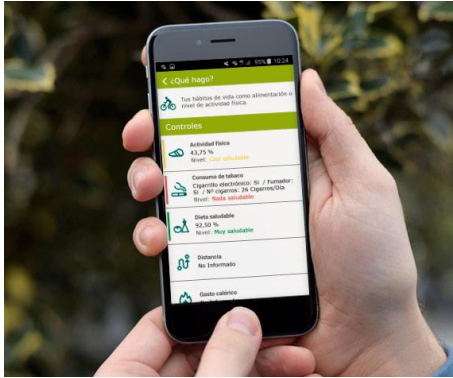
DKV Salud

Cuídate mucho

Consejos para dormir mejor

Si duermes bien, vivirás mejor.....	3
Tu salud depende de tu descanso	4
Posturas para dormir bien.....	8
Alimentación y sueño	10
Alimentos que debemos evitar para dormir mejor.....	10
Alimentos que facilitan el descanso.....	11
Cuando cenar para dormir mejor	11
Hábitos alimentarios que facilitan el descanso.....	11
Cenar bien para dormir mejor	12
¿Quieres dormir bien?.....	13
Test para medir la calidad del sueño.....	15

El sueño es parte fundamental de nuestra vida. Conseguir un descanso de calidad repercutirá en nuestro nivel de vida. Aplicaciones móviles como la de **Quiero Cuidarme**, nos ayudan a monitorizar los parámetros relacionados con el sueño y así detectar cualquier anomalía que nos impida obtener un descanso de calidad.



Si duermes bien, vivirás mejor

Dormir bien es fundamental para afrontar con energía las actividades del día a día. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que las personas adultas duerman entre 7 y 9 horas al día. La calidad del sueño es fundamental para dormir bien.

El sueño es un estado fisiológico de reposo del organismo, con una inactividad relativa, una ausencia de movimientos voluntarios y una falta casi total de respuesta a estímulos. El ser humano pasa aproximadamente un tercio de su vida durmiendo y pese a su aparente inactividad es un proceso cerebral activo y complejo regulado por varias sustancias, como la serotonina, la noradrenalina, la dopamina o la melatonina, entre otras. El sueño permite la recuperación física del organismo así como la reorganización mental. Un adulto precisa dormir entre 7 y 8 horas diarias, mientras que un anciano suele tener suficiente con 6 horas, aunque evidentemente existe una gran variedad personal con respecto a las necesidades de cada persona.



Las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 5 horas de sueño cada día. Sin embargo, para mantener un buen estado de bienestar y mayor calidad de vida, lo aconsejable es dormir una media de 8 horas diarias. Dado que nuestro organismo trata de mantener el equilibrio con las horas de descanso, la necesidad de sueño de cada organismo viene determinado por el nivel de actividad.

Tu salud depende de tu descanso

Dormir bien durante la noche no solo repercutirá en levantarnos de mejor humor y descansado. El estado de nuestra salud depende en gran medida de la calidad de sueño que obtengamos durante las horas que pasamos en la cama durmiendo.

Para conseguirlo deberemos tener una higiene de sueño adecuada, lo que nos permitirá evitar las principales patologías asociadas a un mal descanso.

Trastornos que afectan a la higiene del sueño

Éstas son las patologías más comunes del sueño:

- **El insomnio** es de los trastornos del sueño más frecuentes y consiste en la incapacidad para conciliar el sueño o para mantenerlo a lo largo de la noche. Las personas que lo sufren tienen una mala calidad del sueño y ello interfiere en su vida cotidiana. El insomnio puede ser transitorio (dura menos de tres semanas) y generalmente se soluciona al modificar o eliminar los factores que lo provocan; o crónico (más de tres semanas de duración). El tratamiento va dirigido a tratar las enfermedades que lo pueden originar y al uso de fármacos como hipnóticos y antidepresivos o ansiolíticos.
- **Somnolencia:** es un exceso de somnolencia diurna excesiva. Puede ser debida a múltiples trastornos. El tratamiento dependerá de la causa. La hipersomnia tiene una gran repercusión social y laboral. Dentro de estos síndromes con somnolencia diurna excesiva se incluyen trastornos como la narcolepsia.
- **Hipersomnia:** es una enfermedad de causa desconocida que causa hipersomnia excesiva y se acompaña de otros síntomas como la cataplejía (pérdida brusca del tono muscular desencadenada por emociones que pueden provocar caídas) y la parálisis del despertar (imposibilidad para moverse durante uno o dos minutos al comienzo del sueño). El tratamiento se basa en el apoyo psicológico y tratamiento farmacológico. En estos pacientes es muy importante cumplir con estrictas medidas de higiene del sueño.

- **Parasomnias:** son trastornos de la conducta, fenómenos anormales o alteraciones que ocurren durante el sueño. Dentro de ellas se incluyen las pesadillas, los terrores nocturnos y el sonambulismo, entre otros. Son más típicas de la infancia y la adolescencia aunque pueden persistir en la edad adulta.
- **Apneas del sueño:** es una enfermedad en la que se producen pausas respiratorias durante el sueño provocadas por un colapso de la vía aérea respiratoria superior. Ello conduce a la aparición de cefaleas, somnolencia, mal descanso nocturno y ronquidos. El tratamiento incluye bajar de peso, cirugía de la vía aérea superior en determinados casos y el uso de dispositivos respiratorios nocturnos (CPAP) para mantener la vía aérea abierta.

Esta última patología va asociada a la perturbación más importante que todos hemos sufrimos en alguna ocasión durante nuestra vida mientras dormimos, los “temidos”, por nuestras parejas, ronquidos.

Conoce nuestro seguros médicos

CALCULAR PRECIO



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.



Los ronquidos son sonidos producidos por la vibración del paladar blando y de otras estructuras del tracto respiratorio superior. Es muy frecuente (el 40% de la población adulta ronca), especialmente en los hombres obesos de mediana edad (> 40 años). Los ronquidos pueden ser muy molestos para el compañero/a de cama, pues le pueden impedir dormir. A menudo, el compañero tiene que ir a dormir a otra habitación.

Para evitar los ronquidos se aconseja:

- **Adelgazar**, reduciendo especialmente las grasas, los dulces y el alcohol.
- **Hacer ejercicio físico adecuado a la edad**. Lo ideal es realizar ejercicio de forma regular, 20 minutos o más al menos 2-3 veces a la semana.
- **No tomar ninguna bebida alcohólica** en las 3 horas antes de acostarse.
- **Evitar tomar sedantes y antihistamínicos** (pastillas para las alergias), antes de acostarse.

- **No fumar.**
- **Dormir de lado**, o con la cabecera de la cama elevada.

Posturas para dormir bien

Para que nuestro descanso mejore, una de las pautas que debemos tener en cuenta es la postura que adoptamos en la cama a la hora de dormir. Dormir de lado izquierdo es la que más beneficios nos aporta.

Dormir del lado izquierdo mejora la salud física. Cuando nos metemos a la cama, podemos optar por colocarnos boca arriba, boca abajo, del lado derecho o del lado izquierdo. Las razones por las que dormir del lado izquierdo nos ayudará a dormir bien son variadas según puso de manifiesto John Doulliard en un estudio publicado en The Journal of Clinical Gastroenterology:

- **Drenaje linfático:** El lado izquierdo es el más importante del sistema linfático. Esto hace que si dormimos sobre el lado izquierdo, la linfa pueda transportar mejor elementos relevantes para nuestro cuerpo como proteínas, glucosa o metabolitos.
- **Estómago y páncreas:** El estómago y el páncreas se encuentran en el lado izquierdo de nuestro cuerpo. Las consecuencias serán que tendremos una mejor digestión y los jugos gástricos se moverán mejor.
- **Corazón:** El estudio de John Doulliard revela que la mayor parte del corazón se encuentra en la parte izquierda del cuerpo. El bombeo de sangre se producirá de forma más sencilla si dormimos del lado izquierdo.

- **Bazo:** Al dormir del lado izquierdo, los fluidos pasarán por el bazo de forma más sencilla.

Dormir del lado izquierdo combate el estrés y mejora el humor

Dormir del lado izquierdo no solo tiene ventajas para la salud física. Esta postura también ayudará a mejorar nuestra salud mental y nuestros nervios. Hay determinados factores de riesgo de estrés tanto dentro como fuera del trabajo, pero dormir del lado izquierdo nos ayudará a combatirlo ya que descansaremos mejor y nos levantaremos más relajados.



Las posturas para dormir son importantes en nuestro equilibrio y bienestar. Dormir bien nos ayudará a despertarnos con más energía. Esto hará que estemos de mejor humor durante todo el día y afrontemos las cosas mejor según un estudio de la Universidad de Hertfordshire. Además, ayudará a reforzar la relación con la pareja.

Alimentación y sueño

La calidad y cantidad de la cena que hagamos es un factor que afecta mucho a la calidad de nuestro sueño. Debemos tener en cuenta que una digestión larga y pesada entorpece mucho el sueño. Por tanto, debemos intentar que la última comida del día sea ligera, con alimentos fáciles de digerir y con antelación suficiente antes de irnos a la cama. Veamos una serie de consejos de dietética sobre cómo cenar para dormir mejor:

Alimentos que debemos evitar para dormir mejor

Como hemos dicho, alimentos que dificulten o retrasen la digestión irán en contra de la calidad de nuestro sueño. Evitaremos:

- **Alimentos picantes:** son muy agresivos para el estómago y pueden dar ardor, una sensación muy desagradable que hará que nos cueste conciliar el sueño.
- **Alimentos ricos en grasas:** como frituras, porque alargan mucho la digestión. Además, son muy calóricos y nos crearán sensación de pesadez.
- **Salsas:** al igual que los alimentos ricos en grasas, tienen a alargar más de la cuenta la digestión.
- **Bebidas excitantes:** es lógico, pero tomar bebidas con cafeína/teína pueden influir en el sueño incluso si las tomamos 4-5 horas antes.
- **Carnes y pescados poco hechos:** las proteínas suelen tardar más en digerirse y si están poco hechas, más aún. Mejor elegir carnes blancas hechas para digestiones más livianas.

Alimentos que facilitan el descanso

Aquellos alimentos que favorecen la disposición de triptófano parece ser que ayudan a la síntesis de serotonina y melatonina, dos moléculas importantes en la regulación del sueño. Este tipo de alimentos ricos en triptófano son en general alimentos ricos en proteínas: huevos, pescado, pollo, legumbres, frutos secos y frutas como la piña, plátano y aguacate.

Aunque no son alimentos que por sí nos hagan caer en la cama y dormir como bebés, es cuestión de probar y analizar si este tipo de alimentos realmente nos ayudan a dormir mejor.

Cuando cenar para dormir mejor

En general, con la suficiente antelación para que nos dé tiempo a vaciar el estómago y quitar esa sensación de llenado. Va a depender mucho de lo que cenemos, pero si evitamos alimentos pesados como hemos visto anteriormente, con cenar dos horas antes será suficiente para acostarnos y no notar pesadez.

Lo de cuándo cenar es más una cuestión de planificarnos bien. Si nos acostamos a las once, tenemos que pensar que para las ocho deberemos de estar preparando la cena para comer, como muy tarde, a las nueve.

Hábitos alimentarios que facilitan el descanso

Utilizar técnicas de cocinado ligeras como el horno, microondas, vapor o hervido también nos van a facilitar la digestión. Por tanto, evitar frituras, la parrilla o alimentos precocinados.

Como despacio y sin prisas evitará que llenemos el estómago en poco tiempo, algo que hará aparecer la molesta sensación de pesadez. La comida, además de ser ligera, debemos hacerla masticando bien y sin prisas.



Cenar bien para dormir mejor

En general, debemos evitar aquellos alimentos o platos que sean muy pesados, cocinarlos de forma light y comer la cantidad justa, evitando llenarnos en exceso. Cenar dos-tres horas antes de irnos a dormir y comer con tranquilidad también ayudará a hacer mejor la digestión, impidiendo que afecte a la calidad del sueño. Una buena alimentación, junto con otros hábitos y consejos para dormir mejor, pueden hacernos regular de forma correcta nuestro ciclo de sueño. Si duermes mal, cambia hábitos y establece una rutina de sueño, poco a poco irás viendo qué cosas mejoran o no tu descanso.

¿Quieres dormir bien?

Como te hemos comentado, el descanso es uno de los pilares básicos de una vida sana. Si no lo cuidamos, entramos en una espiral de cansancio que nos lleva a ser menos productivos y a deteriorar nuestra salud. Te ofrecemos unos trucos para dormir mejor, fáciles y simples de aplicar, pero muy efectivos.



- **Crea un ambiente agradable** antes de irte a la cama: luces bajas o buena temperatura en la habitación harán que tu cuerpo sepa que es hora de dormir y se relaje automáticamente. Es como una señal para decir a nuestro cuerpo que es hora de dormir.
- **Ejercicio suave un par de horas antes de irnos a dormir:** el ejercicio aeróbico suave como correr a ritmo tranquilo o dar una vuelta en bici durante 30-45 minutos ayuda a despejar el estrés mental y a crear una sensación de alivio a los pocos minutos después de acabar. El ejercicio hace que

seguremos endorfinas, las hormonas del bienestar, que nos ayudarán a dormir mejor.

- **Ducha de contraste:** una ducha que alterna agua fría con agua caliente también crea en nuestro organismo un estado de relax que va a ayudarnos a conciliar el sueño. Esto, unido al punto número uno, puede crear un ritual previo descanso para ayudar a conciliar el sueño antes y dormir mejor.
- **Estiramientos suaves:** estirar los músculos principales de forma suave ayudará a descontracturar los músculos por situaciones de estrés. Aunque muchas veces no somos conscientes, el estrés creado tiende a acumularse en forma de contractura muscular, algo que dificulta el descanso y puede hacer que nos despertemos muchas veces por la noche. Aprende a escuchar a tus músculos y alivia un poco su tensión.
- **Evitar la tecnología antes de dormir facilitará el sueño:** ver la tele o mirar pantallas antes de irnos a dormir puede engañar a nuestra mente, ya que el tipo de luz hará pensar nuestro cerebro que es de día, por lo que no siente necesidad de descanso.
- **Suaves masajes:** nosotros mismos o nuestra pareja nos puede dar masajes suaves por las piernas, brazos o espalda para crear esa sensación de relax, muy propicia antes de dormir. Si utilizamos un aceite de masaje, mejor que mejor.
- **Acuéstate con tiempo, tu cuerpo odia levantarse con el sonido del despertador:** aprender a establecer un horario de sueño es muy importante. Al principio puede costar, pero nos acostumbraremos a dormir a una hora y levantarnos a la misma a diario, notando como estamos más descansados.

Test para medir la calidad del sueño

Podemos evaluar la calidad del sueño en base al número de horas que se duerme y la calidad del descanso.

¿Cuántas horas duermo cada noche?

1. Menos de 5 horas diarias
2. Entre 5 y 8 horas
3. Más de 8 horas al día

¿Me cuesta conciliar el sueño?

1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca

¿Me despierto cansado y con sensación de no haber dormido?

1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca

¿Necesito algún suplemento o medicación para dormir?

1. Siempre
2. Bastantes veces
3. Algunas veces
4. Nunca

¿Me despierto varias veces en mitad de la noche? Sí/No

¿Llego a desvelarme en algún momento? Si/No

Este cuestionario se realiza como complemento al control de monitorización de horas de sueño. Nuestros expertos en evidencia científica han determinado cinco niveles de calidad del sueño:

- ✓ Muy saludable (Mayoría de opción 4)
- ✓ Saludable (Mayoría de opción 3)
- ✓ Casi saludable (Mayoría de opción 2)
- ✓ Poco saludable (Entre opción 2 y 1)
- ✓ Nada saludable (Mayoría de opción 1)



Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

¿Por qué no darles la nuestra?

En la **Fundación Integralla DKV**, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**