

¿Cómo mejorar nuestra rutina del sueño? Las claves para potenciar tu descanso

En un contexto en el que los especialistas hablan sobre los riesgos del síndrome de fatiga crónica, te contamos por qué es fundamental cuidar de nuestro descanso



Las claves para potenciar tu descanso

0

Ya todos sabemos que dormir bien es súper importante para nuestro bienestar. Y cuando no lo tenemos tan presente, rápido lo aprendemos: ese día que no descansaste, todo te cuesta el doble. En ese sentido, dormir permite que nuestro cerebro consolide memorias, regule el estado de humor y hasta se disminuya la ansiedad, así como que se desarrolle el sistema nervioso, los músculos descansen y nuestro cuerpo renueve su energía. En la vereda contraria, no tener ciclos de sueño saludables tiene un impacto negativo en nuestro nivel de energía, nuestra capacidad de concentración, tendemos a estar de mal humor y mucho más irritables.

El Día Mundial del Sueño es una fecha que tiene como objetivo dar visibilidad y tratar las causas y síntomas de la falta de sueño, un problema que, de no ser tratado a tiempo, puede ocasionar serios problemas en la salud.

La doctora en Neurología **Stella Maris Valiensi**, autora del libro *La ruta del sueño*, comenta: “Biológicamente las personas están preparadas para dormir un tercio de sus vidas y, la privación del sueño puede tener importantes consecuencias. Durante el estado del sueño se generan varios procesos homeostáticos o de autorregulación: aumenta la actividad parasimpática (lo que permite recuperar energía), disminuye la presión arterial, y se incrementan las hormonas anorexígenas”.

“A mis pacientes les recomiendo llevar un diario de sueño-vigilia, ya que es una herramienta que se puede utilizar para recoger información sobre sus horarios de sueño, pero también les puede ayudar para ver los progresos que consigue poniendo en práctica los consejos que les

recomiendo”, sostiene Valiensi, especialista del Instituto Universitario Hospital Italiano de Buenos Aires. Agrega: “En él se registra la hora de acostarse, el tiempo que tarda en dormirse, la frecuencia con que se despierta durante la noche y la hora de levantarse por la mañana”. Resalta como importante no automedicarse para dormir, evitando el uso de fármacos como benzodiazepinas. En el caso de poseer insomnio prolongado, aconseja consultar a profesionales expertos en el tema.

5 buenos hábitos para potenciar tu descanso

Si bien hay circunstancias especiales que -sin duda- impacta en nuestra rutina de descanso (por ejemplo, durante la pandemia muchas personas vieron corridos sus horarios de descanso); también hay ciertas cosas que podemos implementar para mejorar la calidad del sueño. Hábitos súper sencillos pero fundamentales para que descansar implique ese sueño reparador que todos necesitamos.



Dormir bien tiene un impacto positivo en nuestro bienestar físico y mental

- **Sacá las pantallas del cuarto.**
Parece una locura pero -si te lo proponés- es 100% posible. Ya sea el celular, la tablet o el mismísimo televisor, exponernos a los estímulos que generan las pantallas tiene un impacto negativo directo en nuestro sueño. Desde cómo la luz blanca (o blanca azulada) retrasa el pico de melatonina previo a dormirse, hasta el incentivo de nuestra actividad cerebral; ese inocente *scroleo* en Instagram puede ser lo que te mantiene despierto un par de horas más de lo que realmente deseás. Lo que hoy recomiendan los especialistas es que busques dejar la tecnología fuera del cuarto y no te expongas a ninguna pantalla al menos una hora antes de acostarte.
- **Cuidá lo que comés.**
Los asiáticos tienen una excelente costumbre que es -después de cenar- salir por una breve caminata para ayudar a la digestión. Además de la actividad física, esto está anclado en cómo impacta lo que comemos en nuestra rutina del sueño. Potenciado aún más cuando pensamos en que los argentinos cenamos muchísimo más tarde que en otras partes del mundo. En este punto lo que es fundamental es evitar la ingesta de bebidas alcohólicas y café, al menos, en las dos horas previas al momento de irte a dormir, así como no hacer grandes ingestas de alimentos.

- **Hacé la cama y cambiá las sábanas con frecuencia.**

El dormitorio es el refugio del sueño y, como tal, crear un buen ambiente para el descanso es tan importante como todas las cosas “previas” a acostarnos. Además de evitar los colores chillones, la iluminación excesiva y los ruidos, también es importante que nuestra cama sea cómoda y -aunque parezca una tontería- tener las sábanas limpias. De hecho, tener la cama bien armada y abrirla para acostarnos, brinda cierto *confort* que permite dormir mejor.

- **Mantené un horario.**

Lograr dormir bien está muy conectado con la rutina y, como tal, es fundamental mantener cierta constancia. Entre los factores más importantes, están los horarios en que nos vamos a acostar y que nos levantamos. Con la repetición y la frecuencia -explicado de una manera muy sencilla- lo que hacés es entrenar al cuerpo para que sepa cuáles son los momentos para descansar.

- **Meditá antes de irte a dormir.**

Si sos de las personas que, al momento de acostarse, no pueden dejar de pensar o desconectar con lo que pasó en el día; entonces es buena idea implementar la meditación [http://www.mindfulvalencia.es/la-mejor-musica-de-meditacion-en-spotify-2021-top-10/como herramienta para tu descanso](http://www.mindfulvalencia.es/la-mejor-musica-de-meditacion-en-spotify-2021-top-10/como-herramienta-para-tu-descanso) Hay muchísimas aplicaciones y hasta listas de Spotify con meditaciones diseñadas especialmente para mejorar el sueño <https://open.spotify.com/album/3KAv670BP8QfM6VX05IBbl> y lo bueno es que no necesitas tener experiencia en este tipo de técnica para poder empezar a ponerla en práctica.

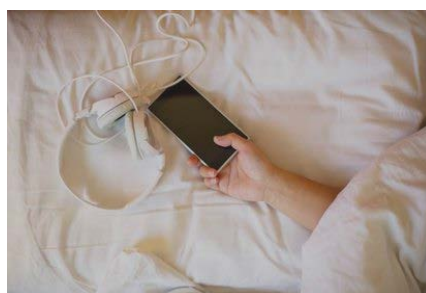
15 de marzo de 2022

Soledad Venesio

LA NACION>Revista OHLALÁ!

Tipo de música con la que va a conseguir dormir

La música afecta a distintas partes del cerebro y al sistema nervioso parasimpático



No a todo el mundo le resulta igual de fácil sumergirse en las fantasías de Morfeo. De hecho, entre un 20% y un 48% de la población adulta en España sufre, en algún momento, dificultad para iniciar o mantener el sueño, desvelan los últimos datos de la Sociedad Española de Neurología.

Para intentar combatirlo hay quien elige leer un pasaje de su libro de cabecera, ver un capítulo de una serie o contar ovejas. Otros optan por métodos menos inocuos como tomar medicamentos sin supervisión médica: durante 2017 el 3,9% de los españoles entre 15 y 65

años consumió hipnóticos sin receta. **Existe una tercera opción, que quizá no esté teniendo en cuenta: escuchar música.**

La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos (NSF) deja claro que este hábito funciona y explica que hay investigaciones en las que se ha puesto a prueba la eficacia de distintas costumbres para conciliar el sueño: escuchar música clásica o audiolibros, entre ellas. Los resultados muestran que [aquellos que se relajan con música antes de dormir tienen un sueño de mayor calidad](#).

Relaja nuestra mente y nuestro cuerpo

"La música es mucho más que algo agradable de escuchar", aseguran desde la NSF. "Tiene un efecto directo en [el sistema nervioso parasimpático](#)", que se encarga de ralentizar el corazón, dilatar los vasos sanguíneos, reducir el tamaño de la pupila y relajar los músculos, entre otras tareas. En definitiva, [ayuda a que nuestro cuerpo se prepare para dormir](#)".

Para conseguir ese efecto somnífero, **nuestro cerebro se debe encargar de procesar la melodía**. "Los tonos llegan a la corteza temporal y prefrontal, el ritmo a la corteza parietal y cerebelo —ambas asociadas al movimiento—, y la letra a las corteza sensitiva, visual, motora y a las áreas relacionadas a lo emocional", Al llegar a tantas partes del cerebro, incluso a las relacionadas con nuestras emociones, es útil para dormir. "Se puede emplear para lograr la relajación, concentración y ayudar a vaciar la mente de algunos pensamientos antes de ir a dormir".

Aunque le encante, el rock no es la mejor opción

La elección del tipo de música es algo personal, aunque lo ideal es buscar algún género que nos ayude a relajarnos. La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos aclara: "Las melodías lentas son ideales". Por eso, aunque le encante el rock, quizás el momento de irse a la cama no sea el ideal. Escucharlo antes de ir a dormir podría suponer **un efecto estimulante más que somnífero**.

Para preparar su lista de Spotify con la que se irá a dormir a partir de ahora debe tener en cuenta que **el ritmo ideal de las canciones con las que conseguiremos un descanso plácido es aquel que va a una velocidad de 60 a 80 pulsaciones por minuto**. Según la Fundación, "más común entre la música clásica, el jazz o el folk".

Si prefiere configurar su propia lista de reproducción, no es necesario que se prepare una eterna, **con escuchar música durante unos 45 minutos antes de dormir podría ser suficiente**. Es el tiempo que necesitaron los participantes de un estudio para conseguir conciliar el sueño. Las conclusiones además apuntaron a que, gracias a estos minutos de relajación previa, [las personas que fueron monitorizadas consiguieron dormirse más rápido](#), disfrutar de más horas de sueño, despertarse menos durante la noche y descansar mejor.

ALEJANDRA SÁNCHEZ MATEOS
El País. Madrid, 28 MAY 2018

www.psicoadolescencia.com.ar

https://elpais.com/elpais/2018/03/06/buenavida/1520340600_639738.html