



>>>> DORMIR Y DESCANSAR <<<< UN SUEÑO POSIBLE



*El **DORMIR** es una conducta natural que todos los seres humanos realizamos, y cuya función es **recargar nuestro organismo**.*

PERO... ¿CUÁNDO DORMIMOS REALMENTE ESTAMOS DESCANSANDO?

Son diversos los factores que influyen en que nuestro sueño sea realmente reparador, por lo que es importante tener en cuenta...



CANTIDAD

La mayoría de los adultos necesitan dormir entre 7 a 8 horas en promedio; sin embargo, cuando más pequeños somos los periodos de descanso tienden a ser más prolongados (los recién nacidos duermen entre 16 a 18 horas aproximadamente).





HORARIO

Nuestra hora de dormir puede influir en la calidad de sueño que vamos a tener, y es que si bien es cierto a veces por trabajo no dormimos durante la noche, la verdad es que tenemos un “reloj biológico” que va favorecer el descanso en el horario nocturno.



AMBIENTE



Una habitación limpia, ordenada, silenciosa, con los implementos necesarios para el descanso, con una temperatura promedio entre 18 a 21 °C y sin elementos que no guarden relación con el sueño o propicien la exposición a luz artificial de forma innecesaria, forman parte de un ambiente saludable.

RECOMENDACIONES ADICIONALES PARA EL BUEN DORMIR

- **No tomar sustancias estimulantes**
- **Comer una cena ligera.**
- **Realizar ejercicio físico, pero no muy tarde.**
- **Evitar siestas prolongadas.**
- **Mantener horarios de sueños regulares.**
- **Evitar la exposición a luz brillante.**
- **Restringir el uso de aparatos electrónicos antes de dormir.**
- **Relájese antes de acostarse.**

Fuentes:

- Merino-Andreu M, Álvarez-Ruiz de Larrinaga A, Madrid-Pérez JA, Martínez-Martínez MA, Puertas-Cuesta FJ, Asencio-Guerra AJ, et al. Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Rev Neurol 2016; 63 (Supl 2): S1-27.
- National Institute of Health. (s.f.). En resumen: Su guía para el sueño saludable. U.S. Department of Health and Human Services. https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/In_Brief_YG_to_Sleep_Spanish_Final.pdf
- Servicio de Neurología del Hospital La Moraleja. (s.f.). Guía del sueño. SANITAS. https://www.hospitallamoraleja.es/pdf/pautas_higiene_sueno37.pdf