Sueño saludable, vida saludable - Mediterráneo - 10/03/2019

La ventana de la UJI

Sueño saludable, vida saludable

CRISTINA
Giménez-García*

Desde hace algún tiempo, parece que los avances científicos nos han hecho darnos cuenta de la relevancia que el sueño tiene para nuestra calidad de vida. Si bien durante algún tiempo se pudo pensar que el proceso de sueño era una experiencia pasiva que no repercutía demasiado en nuestra salud, en la actualidad, parece indiscutible el rol que el proceso del sueño tiene como elemento reparador y regulador de distintas funciones de nuestro organismo. Más todavía, parece incuestionable la importancia que tiene para nuestro bienestar. Más allá de que, a nivel general, muchas personas sean conscientes de la importancia del sueño, los estudios nos alertan de que no siempre se cuida de la mejor manera y, mucho menos, se le dedica el tiempo que parece necesario. Lógicamente, este tiempo va a depender de algunas características, como la etapa vital en la que nos encontremos que, suele relacionarse con una menor cantidad de horas de sueño, a medida que nos acercamos a la adultez tardía. En cualquier caso, algunos cambios en los estilos de vida como el acceso a las tecnologías de la información y la comunicación, los hábitos de alimentación, el sedentarismo o el consumo de sustancias estimulantes han influido, notablemente, en su deterioro. Además, las dificultades que muchas personas tienen para gestionar la sobredemanda del entorno y el estrés que eso conlleva también obstaculiza, en gran medida, su calidad del sueño. De hecho, algunos estudios recientes informan de cómo, más allá de los factores ambientales o relativos a las dolencias físicas, la preocupación y el malestar emocional están en la base de muchos problemas relacionados con el insomnio y una baja calidad del sueño. Además, algunos estudios observan cómo las estrategias que utilizamos para afrontar esas dificultades para dormir, no siempre son efectivas, estando asociadas en muchas ocasiones al uso de dispositivos móviles u otros aparatos electrónicos que, normalmente, reactivan el organismo.

Más allá del malestar que esto puede generar o la incomodidad sentida por el cansancio, se ha comprobado que la carencia de un sueño reparador puede tener más consecuencias para la salud. Por ejemplo, en el corto plazo, parece que un sueño de escasa calidad, podría disminuir la capacidad para poner en marcha nuestras propias competencias y, en consecuencia, nuestro rendimiento para llevar a cabo las tareas en el ámbito emocional, pero también en social y personal. Además, de manera continuada, la falta de sueño podría favorecer o, al menos mantener, problemas de salud mental como la depresión o la ansiedad. Al mismo tiempo, se ha demostrado su relación con una mayor probabilidad de tener problemas asociados a ciertas patologías, como la hipertensión arterial.

Estas razones parecen suficientes para entender por qué, con motivo del Día Mundial del Sueño, vale la pena recordar que es importante preocuparnos de nuestro sueño de una manera eficaz y eficiente. ¿Cómo hacerlo? En línea con lo que recomienda la Sociedad Española del Sueño, el primer paso requeriría nuestra conciencia sobre la importancia que la calidad y el cuidado del sueño tiene para nuestro organismo. Esto pasaría, en la práctica, por dedicarle algo más de tiempo. Un tiempo que, indudablemente, se verá recompensado si, en consecuencia, permite que mejoremos nuestro bienestar emocional y físico, además de nuestro rendimiento en el plano personal y ocupacional. Un segundo paso, podría relacionarse con una revisión de nuestros estilos de vida diaria en la que analizáramos nuestras pautas de alimentación y de actividad física. Así que podríamos preguntarnos: ¿comemos de manera equilibrada a lo largo del día?

Parece comprobado que las cenas copiosas dificultan un sueño saludable, al igual que lo harían ciertas bebidas estimulantes. Al mismo tiempo, podríamos valorar si, realmente, realizamos actividad física de manera regular. Entre los innumerables beneficios que tiene el ejercicio, siempre y cuando no se realice de manera intensa a últimas horas del día, se encuentra el de favorecer un sueño de calidad. Un tercer paso, podría vincularse a nuestras costumbres y a la mejora del hábito de sueño. Establecer una rutina previa, antes de ir a dormir, puede ayudarnos a disfrutar del sueño con mayor facilidad. En esa rutina, podría entrar el crear un espacio para abordar nuestras inquietudes, alejado de las últimas horas del día. Gestionar nuestras preocupaciones requiere, en muchas ocasiones, de un nivel de análisis y reflexión mayor del que podemos disponer cuando estamos cansados, sobre todo, si tenemos afectación emocional. Así que, si las preocupaciones nos acompañan cuando intentamos iniciar el sueño, sería recomendable que las anotemos en algún lugar para retomarlas en mejor momento e intentemos centrar nuestra mente en imágenes o recuerdos más agradables, que nos induzcan a un estado de relajación mayor. Estos pasos, seguramente, nos acerquen a ese sueño alcanzable que, como nos recordaba hace algún tiempo la Sociedad Española del Sueño, es dormir bien. ≡

Más allá del malestar que puede generar, está comprobado que dormir mal puede tener más consecuencias para la salud

***UJI Hábitat Saludable**