

# La importancia de buenos hábitos de sueño

Prof. María Elena Zúñiga Villegas, Escuela Profesional de Psicología

## ¿Cuál es un horario de sueño recomendado por especialistas?



Todos necesitamos dormir para tener una vida saludable. Los especialistas coinciden en que se requieren unas **8 horas** para disfrutar de un óptimo descanso. Sin embargo, debemos tener en cuenta que, dormir está condicionado por el estilo de vida, la edad y la salud de cada persona:

### Clasificación de las horas de sueño



Adolescentes de **14 a 17 años**  
Lo ideal sería dormir una media de 10 horas al día.



Adultos más jóvenes de **18 a 25 años**.  
Lo más aconsejable es dormir entre 7 y 9 horas al día, nunca menos de 6 horas ni más de 10-11 horas.



Adultos de **26 a 64 años**.  
Se aconseja dormir entre 7 y 9 horas.

Además, lo ideal es disfrutar de un horario uniforme para dormir. Todo esto nos servirá para sentirnos mucho más descansados al día siguiente.

## ¿Cuáles son los efectos positivos de lograr un sueño de calidad?



- ¡Recuerda!** Dormir bien no se refiere solo al total de horas de sueño, sino también a que dicho sueño sea de calidad.
- Dormir bien fortalece las conexiones neuronales. **De ahí que la imaginación sea más potente y seamos más creativos y la memoria funciona a la perfección.** Esto se consigue gracias a que el cerebro ha descansado lo suficiente.
- Dormir nos hace estar más sanos. **El sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse.** Esto provoca que el cuerpo se vuelva mucho más fuerte frente a las toxinas y gérmenes del exterior.
- La calma que nos produce el dormir bien facilita la creación de melanina y serotonina.** Estas hormonas nos ayudan a ser más felices y emocionalmente más fuertes.

## ¿Cómo el desbalance en el sueño puede afectar nuestras actividades?



- > **Tendremos un día poco productivo**, estaremos somnoliento, e incluso susceptibles o con ansiedad ante las tareas diarias.
- > **Podemos experimentar** dolores de cabeza, mareos y cansancio excesivo.
- > **Aumentan** las posibilidades de sufrir una insuficiencia cardíaca.
- > **El insomnio** aumenta los niveles en sangre de las hormonas del estrés. Esto provoca en el organismo un aumento de la tensión arterial y de la frecuencia cardíaca.
- > **Nuestras células grasas** liberarán menos leptina (hormona supresora del apetito). De esta manera, numerosos estudios asocian el insomnio con problemas de obesidad.

## ¿Cómo mejorar el sueño?



- Mantener una rutina de ejercicio para dormir relajado (aunque hay que evitar hacerlo al final del día, ya que activa el organismo).
- Contar con una temperatura adecuada en la habitación adecuada, sin luz o ruidos molestos.
- Reducir el consumo de alcohol y productos que lleven cafeína, así como dejar de usar aparatos electrónicos antes de acostarse.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde - noche.
- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, podemos salir de la cama para relajarnos en otro lugar y volver a la cama cuando aparezca el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver TV, usar la laptop).
- Realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes (escuchar música tranquila o tomar una ducha templada)

## ¿Las pesadillas son síntomas de que algo nos perturba? ¿Es recomendable hablarlo con un especialista?

La posibilidad de experimentar pesadillas se relaciona con alteraciones como:



**Estrés**



**Ansiedad**



**Ruidos**  
(contaminación acústica)



**Malos hábitos**  
(hacer ejercicio antes de dormir; cenas abundantes; consumir alcohol, tabaco o café antes de ir a la cama)



Las pesadillas se producen durante la fase **REM** del sueño (cuando hay imágenes en el estado onírico y movimientos rápidos de ojos). Se deben, en muchas ocasiones, a una reproducción de nuestros miedos, plasmados y llevados a nuestro momento de descanso.

De ser persistentes, intensas y limitantes en la vida, es recomendable acudir con un especialista. Lo malo de las pesadillas es que nos hacen experimentar miedo y tensión; por ello, al despertar, estaremos más cansados que antes de irnos a dormir.