

Dormir y descansar, dos términos parecidos que no significan lo mismo según Instituto del Sueño

A pesar de que suenan parecido y, en muchas ocasiones, se emplean como sinónimos, lo cierto es que son cosas completamente diferentes con distintos objetivos

Descanso y dormir tienen diferentes definiciones: el descanso se refiere al momento del día en el que no hay actividad física sin tener que estar necesariamente durmiendo, mientras que el sueño hace referencia a dormir correctamente en un estado de suspensión de los sentidos y del movimiento voluntario.

Esto es lo que destaca el Instituto del Sueño cuyos expertos señalan que se puede dormir una cantidad de horas adecuadas sin haber descansado completamente. Dormir no solo debe medirse en cantidad, sino también en calidad de sueño.

Buenos hábitos para dormir bien

El sueño reparador tiene múltiples funciones corporales. No solo se repara la energía para poder afrontar un nuevo día, sino que se restauran los tejidos, se consolida la memoria y la emoción, se regula la liberación de hormonas y se eliminan sustancias neurotóxicas entre otras funciones. Sin un correcto sueño reparador el cuerpo puede llegar a sufrir diferentes trastornos que afecten a la salud y la vida diaria, como trastornos del ánimo, problemas hormonales o de la memoria.

Dormir las horas necesarias con una calidad adecuada, proporcionará un sueño profundo que garantice que se cumplan las funciones del sueño. Por esta razón, es muy importante establecer hábitos de sueño saludables que ayuden a mantener esa calidad del sueño: unas horas mínimas necesarias variables según la edad, una correcta postura corporal, un entorno adecuado e, incluso, una buena alimentación y ejercicio físico a una hora adecuada.

Dormir no garantiza un descanso de calidad

Estos hábitos que ayudan a garantizar un buen descanso pueden verse alterado por distintos factores que pueden afectar al sueño y para el que puede ser necesaria la ayuda de un especialista en medicina del sueño:

Factores psicológicos: uno de los más habituales y que viene dado por problemas vitales que pueden ocasionar problemas de estrés y ansiedad, entre otros, provocando problemas para dormir.

Factores fisiológicos: una correcta nutrición, la realización de ejercicio o la edad son algunos de los factores que afectan a la calidad del sueño.

Costumbres: existen diferentes factores culturales relacionados con las costumbres que pueden afectar negativamente a la calidad del sueño. Por esta razón, establecer un ritual para dormir, tanto en adultos como en niños, ayudará a mejorar el descanso.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño

913454129

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Internacional](#) [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>