

Instituto del Sueño recuerda la importancia de completar los ciclos del sueño

Completar los ciclos del sueño aporta grandes beneficios al descanso, la recuperación de energía y al correcto funcionamiento del cuerpo. Si se reducen las horas de sueño o no se completan estos ciclos, se puede llegar a experimentar efectos negativos en el organismo

La calidad del sueño depende, en gran medida, de que se completen correctamente los diferentes ciclos del sueño cada noche. Así lo explican los profesionales del Instituto del Sueño, que recuerdan la importancia de completar las cinco fases que forman el ciclo del sueño para el correcto funcionamiento diario del cuerpo.

Establecer unos hábitos que ayuden a conciliar el sueño y a mantenerlo ayudarán a completar estas fases: evitar largas siestas, mantener una rutina para relajarse antes de dormir y establecer un horario de sueño.

Los cinco ciclos del sueño

La primera etapa del sueño es en la que los despertares y las sensaciones de “caída” son frecuentes mientras la actividad muscular se ralentiza. De hecho, se puede incluso creer que no se está dormido.

Durante la segunda etapa las ondas cerebrales se ralentizan, al igual que el tono muscular y el sueño se vuelve más profundo.

La tercera fase es la que realmente se produce el descanso y en la que, al despertarse, puede generarse un estado de confusión. Precisamente, en esta etapa, es en la que se producen los episodios de sonambulismo o terrores nocturnos.

Durante la cuarta etapa las personas se encuentran completamente dormidas, llegando al descanso reparador tanto físico como psicológico.

La quinta etapa o fase REM se producen movimientos rápidos de los ojos y es en la que el cerebro está más activo. Por esta razón, es la etapa en la que se producen los sueños lúcidos que,

posteriormente, se recuerdan.

Los inconvenientes de no cumplir los ciclos del sueño

Para descansar correctamente es importante que los ciclos del sueño no se vean interrumpidos.

Si se interrumpe el sueño, especialmente de manera constante, no se obtendrán todos los beneficios de un buen descanso reparador. No dormir un mínimo de horas recomendable o interrumpir estos ciclos puede desembocar en fatiga, fallos de memoria, desestabilización en la regulación hormonal y metabólica o ralentización en la velocidad del procesamiento y fluidez a la hora de hablar. Además, se pueden llegar a producir dolores musculares, como dolor de espalda, ciática y otros trastornos.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

913 45 41 29

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>