

Instituto del Sueño recuerda la vital importancia de una buena calidad del descanso para el bienestar

Dormir un mínimo de horas cada noche y que ese período se dé sin interrupciones son algunas de las claves que señala Instituto del Sueño para mejorar la calidad de vida y la productividad de las personas en su día a día

El sueño es una parte fundamental de la vida de las personas, una necesidad biológica que facilita la recuperación de las funciones físicas y psicológicas para un rendimiento pleno.

Cuando una persona duerme, experimenta una serie de reacciones cerebrales que, aún a día de hoy, continúa siendo toda una incógnita en ciertos aspectos, según apuntan los especialistas de Instituto del Sueño.

No obstante, diversas investigaciones han concluido algunos datos importantes acerca de estos procesos tan importantes para la supervivencia del ser humano; la cantidad media de horas que se necesitan y el modo en que se descansa son fundamentales para un desempeño óptimo.

Cuántas horas dormir

Se estima entre 4 y 5 horas la cantidad mínima para mantener las funciones y garantizar la supervivencia de un organismo.

A partir de ahí, el resto de horas que se duerma contribuye a mejorar el bienestar y la calidad de vida.

Para este fin, la cifra temporal se eleva a unas 8,3 horas, aunque conviene resaltar que se trata de un promedio que no se puede aplicar a todas las personas, sino que dependerá de las características de cada uno e, incluso, de la fase de la vida en la que se encuentre.

La privación del sueño provoca alteraciones fisiológicas que conducen a enfermedades físicas que pueden reducir considerablemente la esperanza de vida.

Cómo descansar para un rendimiento óptimo

El sueño se divide en diferentes estadios, que se pueden dividir en sueño ligero, sueño profundo y fase REM.

La fase REM comienza aproximadamente una hora y media de que las personas se queden dormidas. Está caracterizada por una actividad cerebral rápida y de baja amplitud, y es en la que los sueños o ensueños son más fácilmente recordables.

Otro de los fenómenos que se producen es la pérdida de tono muscular, lo que protege de lesiones o problemas provocados por el movimiento del cuerpo en los sueños.

Cuando el sueño se ve interrumpido se altera la arquitectura normal del mismo, haciendo que los ciclos de sueño no sean completos, lo cual impide el disfrute de un descanso totalmente reparador.

La desaparición de un sueño profundo puede provocar problemas médicos severos, por lo que, además de incidir en la productividad y la energía, puede hacerlo a otros niveles.

Datos de contacto:

Instituto del Sueño

913 45 41 29

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

Categorías: [Nacional Medicina Sociedad Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>