

## **Seguir unos horarios regulares de sueño, clave para tener salud en el futuro; sobre todo en tiempos de COVID**

**Este viernes día 19 de marzo se conmemora el Día Mundial del Sueño bajo el eslogan "Sueño Regular, Futuro Saludable". La Dra. Núria Roure, psicóloga especialista en alteraciones del sueño y miembro de la Sociedad Española de Sueño, es delegada Española del Word Sleep Day que nace con el objetivo de promover la importancia que tiene el sueño y el descanso en la salud. Este año con especial relevancia ya que el confinamiento ha supuesto una disminución de la calidad de sueño en la población**

Los niños no han estado al margen. El cierre de los colegios durante la primera ola les alteró sus horarios y rutinas viendo cómo estos cambios afectaban su sueño y su estado de ánimo. Igualmente, la falta de ejercicio físico y de actividades al aire libre ha sido también en los niños otras de las causas de este empeoramiento de la calidad de sueño. Todavía hoy, los padres de estos niños o adolescentes refieren sobre todo dificultades para iniciar el sueño a una hora determinada.

La Dra. Núria Roure, psicóloga especialista en alteraciones del sueño y miembro de la Sociedad Española de Sueño, es delegada española del Word Sleep Day.

Los estudios demuestran que tener una buena calidad de sueño se correlaciona de forma directa con una buena salud, tanto física como mental. La evidencia científica ha demostrado que las personas que no duermen bien o no duermen lo suficiente tienen más riesgo de sufrir patologías como hipertensión, obesidad, deterioro del sistema inmune, problemas cardiovasculares, deterioro cognitivo grave, como el Alzheimer, o trastornos del estado de ánimo como ansiedad o depresión, entre otros.

La World Sleep Society recomienda los siguientes 10 pasos para lograr un sueño saludable

- Fijar una hora para dormir y una hora para despertarse.
- Si se tiene la costumbre de tomar una siesta, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar.
- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
- Hacer ejercicio con regularidad, pero no justo antes de acostarse.
- Usar ropa de cama cómoda para dormir.
- Encontrar una temperatura cómoda para dormir y mantener la habitación bien ventilada.
- Bloquear todos los ruidos molestos y eliminar la mayor cantidad de luz posible.
- Reservar la cama para dormir y tener sexo. No usar la cama como oficina, sala de trabajo o sala de recreación.

La Dra. Núria Roure, psicóloga especialista en alteraciones del sueño y miembro de la Sociedad Española de Sueño, es delegada Española del World Sleep Day, y asegura que la calidad de sueño se valora según 6 factores relacionados con el sueño: la satisfacción, la alerta diurna, el tiempo de sueño, la eficiencia, la duración y la regularidad. Todos ellos tienen vital importancia a la hora de gozar de una buena "salud del sueño". Uno de los factores que más importancia tienen a la hora de determinar si el sueño es o no de calidad es la regularidad en los horarios de sueño. Tener un horario regular tanto de acostarse como de levantarse es fundamental para poder descansar bien por la noche y rendir intelectual y físicamente durante el día.

El sueño está involucrado con muchos sistemas fisiológicos, como la consolidación de la memoria, el control de la inflamación, la regulación hormonal, la regulación cardiovascular y muchas otras funciones importantes, por lo tanto, la duración insuficiente del sueño y la mala calidad del sueño se asociarán con varios resultados adversos importantes para la salud. Se ha demostrado que la reducción de la duración del sueño causa deterioros en la función cognitiva y ejecutiva (Concentración, atención, memoria, etc.), mientras que la falta de sueño se ha asociado con una mala salud mental. Hoy día se sabe que el sueño es importante para la regeneración de todos los sistemas del cuerpo y no otorgarle la importancia que merece puede ser determinante para sufrir enfermedades en un futuro no muy lejano. Existen diversos estudios que han demostrado que dormir las horas necesarias y hacerlo con un sueño de calidad refuerza el sistema inmune y protege el cuerpo de patógenos externos. Al contrario, no dormir bien debilita el sistema inmune y lo deja más expuesto a contraer distintas enfermedades.

En el cerebro existe un pequeño reloj, llamado ritmo circadiano, que es el encargado de decir a qué hora acostarse y a qué hora levantarse. Este reloj tiene una duración de 24 h, lo que tarda la Tierra en dar la vuelta sobre sí misma. Si el reloj funciona bien, el sueño aparecerá cada día a la misma hora y el despertar cada día también a la misma hora. Pero no solo es importante la regularidad en el sueño, sino que otras conductas que se llevan a cabo durante el día, y que también tienen influencia en el sueño, deben llevar horarios regulares. Algunos de ellos son la alimentación, el deporte y el trabajo, entre otras.

Llevar regularidad en las rutinas favorecerá una mayor sincronización de este reloj biológico y mejorará la calidad de sueño. No tener una buenas rutinas durante el día puede incluso llevarnos a la cronodisrupción. Muchas de las personas que trabajan a turnos o que viajan frecuentemente en vuelos transoceánicos han podido sentir los efectos de esta cronodisrupción temporal.

Este año es de importancia vital recordar que el sueño es parte esencial de la salud. Los estudios de este último año han demostrado que el confinamiento al que se ha sometido a la población, tanto niños como adultos ha afectado su calidad de sueño así como su estado emocional. La falta de rutinas y horarios de trabajo y estudios regulares ha provocado en gran medida este empeoramiento de la calidad de sueño. La falta de ejercicio físico y de exposición a la luz solar, también han supuesto un agravamiento de los problemas de sueño durante la pandemia. La demanda de profesionales expertos en alteraciones del sueño se ha visto aumentada durante este último año ya que son muchas las personas que han sufrido un aumento tanto en la dificultad para conciliar el sueño como para mantenerlo.

Aunque se puede mejorar el sueño teniendo en cuenta ciertas recomendaciones, es importante conocer que existen especialistas que tratan estas alteraciones del sueño y que es importante para la salud tanto física como mental ponerse en manos de especialistas si estas alteraciones en el sueño se mantienen en el tiempo.

Se puede tener más información en [www.nuriaroure.com](http://www.nuriaroure.com) o en Instagram o LinkedIn @dra.nuriaroure

**Datos de contacto:**

Nuria Roure Miró

623108851

Nota de prensa publicada en: [Lleida/Barcelona](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Sociedad](#) [Cataluña](#) [Infantil](#) [Medicina alternativa](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>