

Sólo 3 de cada 10 españoles consideran que su descanso nocturno es excelente, según Cigna

Según el análisis realizado por Cigna en España, las mujeres presentan peores datos que los hombres en cuanto a tiempo de descanso (34% vs 28%) y calidad de sueño (34% vs 30%). Para mejorar esta situación, los expertos de Cigna aconsejan seguir algunas pautas, tales como la adopción de rutinas antes de irse a dormir, crear un entorno apropiado del sueño y evitar el uso de dispositivos móviles antes de acostarse, entre otras

Dormir bien sigue siendo una de las asignaturas pendientes para gran parte de la población española. Según los resultados del último estudio de [Cigna](#), '[360 Wellbeing Survey 2019: Well and Beyond](#)', en España tan solo el 32% de la población considera excelente o muy buena su calidad de descanso nocturno. De la misma forma, únicamente un 31% de los encuestados afirma dormir lo suficiente por las noches, siendo entre 7 y 9 horas lo recomendado por los expertos.

Tal y como demuestra el análisis realizado por la aseguradora de salud, la cantidad y calidad del sueño han descendido a lo largo de los dos últimos años. Y es que, desde 2017 hasta ahora, se ha producido un decrecimiento de 14 puntos entre las personas que consideran disfrutar de un sueño reparador y un descenso de 13 en lo que respecta al tiempo dedicado a dormir .

Analizando los datos por sexo, se obtiene que esta percepción difiere entre hombres y mujeres: un 34% de los varones asegura disfrutar de una calidad de sueño óptima, frente al 28% de las encuestadas. En la misma línea, tan solo un 30% de mujeres considera dormir lo suficiente, cifra inferior a la de los hombres, 34%.

En este sentido, la Sociedad Española de Neurología (SEN) apunta que hasta cuatro millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico y grave, y que entre un 20 % y un 48% de la población adulta tiene dificultad para iniciar o mantener el sueño. Este problema también se detecta entre la población infantil, de la que, al menos, un 20% sufre algún tipo de trastorno.

En palabras de la Dra. Marta López Tomás, E-Health Medical Manager de [Cigna](#) España, "Hay muchas causas que impiden disfrutar de una buena higiene del sueño, como el uso de aparatos electrónicos en la cama, la ansiedad y el estrés, los cambios hormonales, etc. Esta falta de descanso acarrea problemas para la salud que pueden ir desde el debilitamiento del sistema inmunitario, alteración del estado de ánimo, falta de concentración e, incluso, un mayor riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Por ello, es muy importante dormir las horas correspondientes en un entorno en el que se den las condiciones adecuadas".

En este sentido, los expertos de [Cigna](#) han elaborado un listado con algunos de los principales consejos para mejorar la calidad y la cantidad de sueño:

Adopción de rutinas antes de acostarse y al levantarse. Las dos horas antes de acostarse son claves para el descanso. Por ello, es vital marcarse una rutina. En este sentido es importante realizar alguna actividad relajante (leer o escuchar música) antes de dormir, e intentar levantarse e irse a la cama a la misma hora cada día.

Crear un entorno apropiado para dormir. Para mejorar la higiene del sueño, es primordial descansar en una habitación ventilada, silenciosa, oscura y con una temperatura ambiente de entre 18º y 20º. Por otro lado, será importante elegir un colchón firme y que se adapte al cuerpo, utilizar ropa de cama agradable y contar con una almohada que cubra el espacio entre el colchón y el cuello, impidiendo forzar la curva cervical.

Cenar de forma ligera al menos dos horas antes de acostarse. Hay que intentar ingerir una cena moderada, sin excesivos azúcares refinados ni proteínas, y no irse a la cama con sensación de hambre. A este respecto, la mejor apuesta es ingerir algo ligero para favorecer la relajación antes de ir a dormir (p.ej. un vaso de leche caliente o una infusión sin teína). Por otro lado, evitar las sustancias excitantes como la cafeína o teína desde el mediodía y el exceso de líquidos justo antes de acostarse, serán otros aspectos importantes.

Procurar asociar la cama con el sueño. La cama debe utilizarse solo para dormir. Así, se fortalecerá la asociación psicológica entre este espacio y el sueño. Por tanto, no es recomendable que la cama sea lugar de lectura, de ver la TV, de comer, de jugar a la videoconsola, etc., ya que es más probable que aparezcan (o se mantengan) problemas para conciliar el sueño.

Cuidado con mirar el móvil antes de acostarse. La luz que emiten las pantallas LED puede interferir con la producción de melatonina, hormona del sueño. Además, la posición encorvada con la que habitualmente se usa el móvil puede llegar a provocar dolores de cabeza y dolor muscular.

Evitar el ejercicio físico justo antes de irnos a dormir. Aunque es importante hacer ejercicio con regularidad, ya que ayuda a segregar hormonas que aumentan la relajación corporal y mental, es muy importante que éste no se realice durante las dos o tres horas previas a meterse en la cama. La razón de esto es que aumenta la frecuencia cardíaca, lo que podrá ocasionar que cueste más tranquilizarse y conciliar el sueño.
