



Vicerrectorado de  
Igualdad, Inclusión y  
Compromiso Social

## **#1MensajeSaludable.Duerme que alimenta.**

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de marzo informa de la importancia de un sueño de calidad.

Hoy en día, muchas personas no consiguen descansar la cantidad de horas que son necesarias para conseguir un sueño reparador. La falta de sueño tiene graves consecuencias para nuestra salud y afecta a la calidad de vida de las personas. La ausencia de suficientes horas de sueño de calidad provoca alteraciones en el sistema nervioso, endocrino e inmunológico, que conllevan a otras complicaciones para nuestra salud. Dormir poco está asociado con un mayor riesgo de padecer obesidad, diabetes tipo 2 y problemas cardiovasculares.

El sueño es un proceso fisiológico que, tras millones de años de evolución, aún conservamos y permite descansar a nuestro cerebro de la actividad cerebral diurna a la vez que nos ayuda a establecer un mejor equilibrio entre nuestra parte racional emocional y social. Así, es fundamental dormir bien antes de un examen, ya que eso nos ayuda a asentar los conocimientos.

Para que el sueño se considere "de calidad" debe de reunir tres requisitos: calidad, profundidad y continuidad. Como el sueño es una conducta, podemos entrenarla y actuar sobre él para mejorarlo.

- Establecer un horario de sueño. Hay que seguir unos horarios fijos, con pequeñas variaciones los fines de semanas, así ayudamos a establecer rutinas.
- Alimentación saludable. Hay alimentos que propician el sueño, como el aguacate y la piña, pero es más conveniente evitar denominados estimulantes como café, té, o bebidas azucaradas, así como alimentos demasiado especiados o picantes. Además, practicar deporte, al menos dos horas antes de dormir, nos ayuda a estar más cansados y poder conciliar el sueño.

- Ambiente saludable. Hay que tener en cuenta que la luz del sol es uno de los diversos factores que ayuda a regular nuestro reloj biológico central, el ciclo circadiano, por lo que hay que procurar que a la hora de dormir no haya contaminación lumínica del entorno. También es importante bajar la temperatura corporal, los días de verano, con mucho calor, es muy difícil conciliar el sueño. El ruido durante el sueño también tiene efectos adversos para nuestra salud porque impiden un sueño reparador favoreciendo de esta manera un aumento de la presión arterial y de la frecuencia cardiaca, cambios en la respiración, aumento en el movimiento corporal etc. lo cual se traduce en fatiga, puede llegar a generar un estado de ánimo depresivo y bajo rendimiento entre otros.
- Olvidarse de las pantallas y dispositivos electrónicos antes de dormir. La señal de la luz azul impide que se secrete melatonina, la hormona del sueño (aunque no se descarta que toda la luz que llega a la retina influya en este proceso). En contraposición, cuando no llega luz azul a la retina, nuestro organismo secreta melatonina, facilitando la somnolencia. De ahí se deduce que si durante ese periodo en el que nos preparamos para descansar nos exponemos a la luz azul, estaremos bloqueando esa secreción de melatonina y produciendo una desregulación del ciclo.

Si quieres obtener más información, recomendamos, a nivel divulgativo el [video “Durmiendo al son de mi ritmo circadiano”](#); y como referente científico, la intervención/conferencia de Juan Antonio Madrid, Director del Laboratorio de Cronobiología de la Universidad de Murcia, en las Jornadas Científicas del proyecto “Sueño” para personas hospitalizadas ( [https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=P1tAf\\_kbYfk](https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=P1tAf_kbYfk) ) en su minuto 16:40.

Secretariado de Campus Saludable

Universidad de Granada

Red española de Universidades Saludables

CRUE Sostenibilidad

Más información en

- <https://www.unisaludables.es>
- <https://viics.ugr.es/areas/campus-saludable>
- <https://viics.ugr.es/>

# DUERME, QUE ALIMENTA

## A MAYOR CALIDAD DE SUEÑO, MAYOR CALIDAD DE VIDA

Mantén unos  
horarios estables

Olvídate de los  
dispositivos multimedia  
antes de dormir

Dieta equilibrada y  
ejercicio físico

Entorno limpio, fresco,  
con poca luz y ruido

## HIGIENE DEL SUEÑO

### HORARIOS Y NÚMEROS DE HORAS

El ser humano se mueve por un reloj biológico (los ritmos circadianos) y está preparado para dormir de noche y activarse de día. Seguir unos horarios fijos con pequeñas variaciones los fines de semana ayudará a establecer las rutinas que a nuestro cerebro tanto le gustan.



### DESACTIVACIÓN ANTES DE DORMIR

Está totalmente desaconsejado realizar actividades estimulantes antes o muy cercanas al sueño. Nuestra activación sigue una inercia y le lleva un tiempo desaparecer. Debemos evitar el uso de dispositivos multimedia (especialmente con contenido de mucha intensidad emocional y con altos niveles o contrastes lumínicos).

### ALIMENTACIÓN

Evitar la ingesta de otros que son "antisuño" como las bebidas estimulantes (café, té, etc.), especialmente azucaradas, u otros muy especiados o picantes. Por otra parte, practicar deporte de forma habitual (no a menos de dos horas de dormir, y menos si es intenso), ayudará a que el cuerpo solicite su descanso cuando llega la noche.



### ENTORNO FÍSICO

Procurar que el dormitorio esté bien aislado del entorno, facilitando la regulación de luz solar y artificial (persianas y lámparas donde haga falta). Elegir un colchón y almohada de dureza y altura adecuada a ti también ayudarán a un mejor descanso.

crue

