



## #1MensajeSaludable.Duerme que alimenta.

27/03/2023

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 en su minuto 16:40.

Información:

- Secretariado de Campus Saludable
- Universidad de Granada
- Red española de Universidades Saludables
- CRUE Sostenibilidad
- Más información en
  - [Unisaludables](#)
  - [Página web de Campus Saludable](#)
  - [Página web del Vicerrectorado de Igualdad, Inclusión y Sostenibilidad](#)
  - [Historial de Mensajes Saludables](#)