



¿Sabías que un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo? A la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido. Así es que cualquier problema durante el sueño, nos afecta cotidianamente, tanto de noche, como de día.

## Habitos al dormir

Y hoy veremos el por qué “tu sueño condiciona tu vida”

Es una función imprescindible para el ser humano: “no podemos vivir sin dormir”; **repara nuestro cuerpo cada día, y nos prepara para estar despiertos al día siguiente.** Es fisiológicamente necesaria ya que regula los biorritmos y es garantía para el equilibrio entre las exigencias biológicas internas y las del medio exterior.

Durante el sueño el cuerpo repara daños a células y a tejidos, y el cerebro consolida los recuerdos y el aprendizaje. Es decir, lo que hemos aprendido durante el día se reafirma; de aquí que escuchamos refranes populares como: “lección dormida, lección aprendida” o “consúltalo con la almohada”.

**La vida moderna nos exige estar aprendiendo todos los días: poner atención, concentrarnos, nuevos métodos. Todas estas funciones están íntimamente relacionadas con un buen descanso.**

El sueño no reparador tiene consecuencias sociales y médicas importantes que afectan por igual a todas las edades y niveles socioeconómicos: bajo rendimiento en el trabajo y en los estudios, bajas médicas, accidentes, y con ellos sus consecuencias.

El sueño es crucial en la infancia. Durante los dos primeros años de vida el bebé habrá dedicado más del 70% a dormir, siendo éste imprescindible para su vida posterior. Poco a poco irá disminuyendo la cantidad de sueño en el niño, hasta llegar a siete u ocho horas de sueño.

Estudios recientes demuestran que **los niños que duermen menos horas de las**

**aconsejadas tienen peores calificaciones en la escuela, déficits significativos en el aprendizaje y expresión del lenguaje;** lo cual tiene consecuencias como: problemas en el crecimiento, mayor probabilidad de obesidad infantil, dolores de cabeza, inseguridad, timidez, pero carácter y baja tolerancia a la frustración.

El sueño tiene que ser una prioridad para toda la familia. Los padres deben tener rutinas y horarios de sueños regulares y consistentes.

Volvamos a nosotros los adultos, ¿qué pasa sino dormimos bien?. Si dormimos poco o mal tan solo un día, no nos encontramos bien al día siguiente. El sueño perdido no se recupera, sino que se acumula. Es como nuestra talla de zapatos: todos tenemos una medida propia.

Se presenta una tendencia a dormirse a todas horas, cambios repentinos de humor, tristeza, irritabilidad, actitud pesimista y aumento en el estrés y la ansiedad.

Diversas pruebas para estudiar la falta de sueño dieron como resultado que, después del tercer día sin dormir, suelen manifestarse alucinaciones y locura temporal. Las probabilidades de sufrir alguna enfermedad psiquiátrica aumentan en un 40% cuando los problemas para dormir se vuelven crónicos.

**A nivel fisiológico, la falta de sueño favorece la diabetes y el aumento de peso, afecta el ritmo cardiaco y al sistema respiratorio;** se aumenta la percepción de dolor, aparecen temblores, envejecimiento precoz, agotamiento, trastornos gastrointestinales y afectaciones al sistema inmunológico.

Hemos mencionado que gracias al sueño podemos seguir aprendiendo. Cuando estamos dormidos se limpia nuestra memoria a corto plazo y se deja espacio para más información. Una noche sin dormir reduce la capacidad de asimilar conocimientos en casi un 40%. Además de la pérdida de memoria y recuerdo, la persona se vuelve más lenta y menos precisa.

También el dormir en exceso provoca en nuestro cuerpo un estado de letargo perjudicial para nuestra actividad diurna. Incluso podemos llegar a sentirnos más cansados y con menos ganas de afrontar el día a día. Consecuencias como despidos, problemas de familia y pareja, dificultades de aprendizaje y concentración, así como repercusiones físicas y psíquicas se dan en personas cuyo sueño es excesivo.

### ***Recomendaciones para mejorar tus hábitos al dormir:***

1. Respeta tus horarios de sueño.
2. En las noches consume una cena ligera.

3. Haz ejercicio lejos de la hora de dormir.
4. No consumas alcohol, tabaco o cafeína.
5. No dejes tareas y actividades para último momento.
6. Si detectas que no logras conciliar el sueño o te despiertas frecuentemente, solicita ayuda médica.
7. Duerme en una habitación bien ventilada pero evita el exceso de frío.
8. Elimina del ambiente cualquier molestia como ruidos o exceso de luz.
9. No lles los problemas a la cama.
10. Mantén horarios regulares de alimento, ejercicio y sueño.
11. Evita las siestas o no las alargues por más de media hora.

**Recuerda, “el sueño es esencial para vivir”. ¿Duermes bien? ¿Tienes buenos hábitos?** Revísalos y si es necesario cámbialos y verás que tu vida será mejor.