

PUBLIRREPORTAJE

EL EXPERTO OPINA

DOCTOR EDUARDO ANITUA. CIRUJANO-DENTISTA E INVESTIGADOR

18 DE MARZO: DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO - 20 DE MARZO: DÍA MUNDIAL DE LA SALUD ORAL

Buenos hábitos del sueño: descanso y salud

HIGIENE DEL SUEÑO
Hábitos que contribuyen a un sueño de calidad

- Dormir el tiempo suficiente
- Mantener una rutina de sueño durante la semana
- Evitar los dispositivos electrónicos antes de dormir
- No ingerir alimentos en las 2-3 horas previas a acostarnos
- Evitar el alcohol y el tabaco
- Evitar el ejercicio intenso antes de dormir
- Ir silenciando el cerebro una hora antes de dormir

El sueño es un proceso biológico de suma importancia para mantener un buen estado de salud. Una actividad fundamental a la que dedicamos un tercio de nuestra vida y que podemos mejorar mediante una serie de rutinas saludables.

Dr. Anitua, ¿por qué es tan importante el sueño?

De forma sencilla podemos decir que la finalidad del sueño es la restauración del desgaste sufrido durante el día. Sabemos que en el sueño tienen lugar cambios hormonales, metabólicos y bioquímicos imprescindibles para mantener nuestra salud física y mental. Por ejemplo, mientras dormimos se produce la máxima actividad cerebral y se consolidan funciones como la memoria, se fortalece el sistema inmunológico y se renueva nuestro estado físico, restaurando nuestra energía. En los niños, el sueño es fundamental en la maduración, el desarrollo y el aprendizaje.

¿Cuáles son los trastornos del sueño más habituales?

Hoy en día sabemos que existen más de 90 enfermedades relacionadas con el sueño. Entre las más comunes se encuentra el insomnio, la incapacidad para iniciar o mante-

ner el sueño. Hay personas que se levantan cansadas por no haber dormido bien o no haber dormido lo suficiente y tienen somnolencia durante el día. Asimismo, son muy habituales las apneas del sueño, interrupciones de la respiración que pueden repetirse hasta centenares de veces cada noche y llegar a durar más de un minuto, dando lugar a un sueño de mala calidad que deteriora la salud, la calidad de vida, el rendimiento laboral, etc. Estudios recientes han relacionado las apneas del sueño con el bruxismo (el apretamiento de los dientes durante la noche). También está el ronquido crónico, que representa un grave problema de convivencia familiar y social que causa muchos inconvenientes de todo tipo, además de ser la antesala de las apneas del sueño.

¿Cuáles son las consecuencias de un mal descanso?

Una persona con trastornos del sueño no

descansa bien, pone en riesgo su salud. De hecho, bastan unos pocos días de carencia de sueño para que nuestro estado de salud se deteriore de manera importante. En el caso de los niños es causa de fracaso escolar y en los adultos puede provocar accidentes de tráfico, laborales y domésticos, además de causar falta de atención y somnolencia diurna. En resumen, los trastornos del sueño generan un bajo rendimiento en la actividad laboral, académica, personal y social. Además, la falta de sueño también hace que seamos más propensos a desarrollar problemas psicológicos como la depresión y la ansiedad.

La mayoría de los trastornos del sueño tiene tratamiento, pero todo debe comenzar con un buen diagnóstico. Una vez determinada la causa del trastorno, se debe establecer el tipo de tratamiento y los especialistas que van a intervenir en el mismo. No obstante, existen un conjunto de recomendaciones generales que son muy beneficiosas, basadas en adoptar hábitos de vida saludables.

Háblenos de esos hábitos que contribuyen a un sueño de calidad.

El conjunto de hábitos y rutinas que ayudan a lograr un descanso reparador y de calidad se

denomina 'higiene del sueño'. Estos hábitos se deben aprender y seguir desde la infancia. Entre ellos destacaría dormir el tiempo suficiente, manteniendo un horario regular y no usar la cama para ver la televisión o mirar dispositivos electrónicos como el móvil o la tablet antes de dormir. Evitar el alcohol y el tabaco: el alcohol produce un sueño de mala calidad que no es reparador ni proporciona un correcto descanso, mientras que el tabaco es un irritante crónico de la vía aérea superior. Ambos contribuyen al desarrollo y agravamiento del ronquido y las apneas.

La actividad física y una alimentación saludable contribuyen a un sueño de calidad, pero, cuidado, debemos evitar el ejercicio intenso y la ingesta de alimentos de 2 a 3 horas antes de dormir. Tenemos que acostumbrarnos a que, al menos una hora antes de acostarnos, debemos ir silenciando el cerebro, induciendo el descanso.

Finalmente, me gustaría destacar que dormir saludablemente, además de una necesidad vital, es un placer necesario y una gran inversión para mejorar nuestra calidad de vida y felicidad.

RPS: 220/19

Visita nuestro canal de **YouTube** y descubre nuestros consejos de salud en formato vídeo.

CLÍNICA **eduardo anitua**

Clínica Eduardo Anitua | Un equipo multidisciplinar de especialistas en salud bucofacial