



OCTUBRE
MES DEL
SUEÑO



Guía práctica
para un **SUEÑO**
reparador



Fundación
Colombiana
del Corazón

Corazones
Responsables

BSS
Eafitum

Open
World
Enfocados en tu Seguridad

ACMES®
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

¿Sientes que no tienes energía incluso comenzando el día?



No estás solo. Sorprendentemente, más de un tercio de los adultos enfrentan este mismo desafío. La razón detrás de este cansancio crónico a menudo es la falta de sueño adecuado.

Tema 1

Según expertos en salud, un adulto promedio debería apuntar a dormir de **7,5 a 8 horas cada noche** para permitir que su cuerpo y mente se recuperen de las demandas del día. Sin embargo, los datos muestran que un gran porcentaje de adultos no alcanza este objetivo crucial. Las demandas de la vida moderna, desde horarios laborales agitados hasta distracciones tecnológicas y estrés, a menudo conspiran para robarnos valiosas horas de sueño.

Los efectos de la privación del sueño no deben subestimarse. A nivel físico, la falta de sueño puede debilitar el sistema inmunológico, dificultar la regulación del azúcar en sangre y aumentar el riesgo de enfermedades cardiovasculares. Además, puede contribuir al aumento de peso, ya que altera los niveles de hormonas que controlan el apetito. A nivel mental, la falta de sueño se asocia con problemas de concentración, memoria deficiente, irritabilidad y cambios de humor. Además, puede aumentar la

susceptibilidad a problemas de salud mental, como la ansiedad y la depresión.

¿Entonces, cómo podemos abordar este problema?

Priorizar el sueño debe convertirse en una parte fundamental de nuestra rutina diaria. Esto implica establecer un horario de sueño consistente, crear un ambiente propicio para el descanso y evitar el consumo excesivo de cafeína y dispositivos electrónicos antes de acostarse. La gestión del estrés a través de técnicas como la meditación de atención plena y el ejercicio regular también puede mejorar la calidad del sueño.

Definitivamente la falta de sueño puede ser un obstáculo significativo para nuestra salud y bienestar en general. Así que la próxima vez que te sientas sin energía antes siquiera de salir de casa, considera si estás dando a tu cuerpo y mente el tiempo de descanso que realmente necesitan. El sueño adecuado no es un lujo, es una necesidad vital que no debemos subestimar.

***Si eres activo durante el día
disminuyes el estrés y
duermes mejor.
Es válido caminar, porque
estimula la función cerebral
y te ayuda a dormir mejor.***



Tema 2

Si eres activo durante el día, estás dando pasos importantes hacia la sincronización de tu ciclo circadiano, o lo que comúnmente conocemos como "reloj interno". Esta relación entre la actividad diurna y el sueño tiene un impacto significativo en nuestra salud y bienestar general. **¿La clave para esta armonización? Exponerse a la luz solar.**

La luz solar juega un papel crucial en la regulación de nuestros ritmos circadianos. Cuando estamos expuestos a la luz natural durante el día, nuestro cerebro recibe señales claras de que es hora de estar activo y alerta. Esto ayuda a detener la producción de melatonina, una hormona implicada en el sueño cuando hay oscuridad. A medida que el día avanza y la luz del sol disminuye, nuestro cuerpo comienza a liberar melatonina, preparándonos para el descanso nocturno.

Sin embargo, en la era moderna, muchos de nosotros pasamos largas horas en espacios interiores, rodeados de luces artificiales que afectan la producción de melatonina en la noche. Esto puede desajustar nuestro ciclo circadiano y afectar negativamente la

calidad del sueño. La exposición insuficiente a la luz solar durante el día y la sobreexposición a luz artificial en la noche puede llevar a dificultades para conciliar el sueño y a sentirse somnoliento durante el día.

Aquí es donde entra en juego la importancia de mantenerse activo durante el día. La actividad física no solo es beneficiosa para la salud en general, sino que también puede ayudar a regular nuestros ritmos circadianos. Al estar activos y en movimiento, estamos reforzando las señales que nuestro cuerpo recibe de la luz solar. Esto no solo mejora nuestra vigilia durante el día, sino que también facilita el proceso de conciliación del sueño en la noche.

Si buscas una forma natural y efectiva de mejorar tu sueño, **¡sal y disfruta del sol!** Mantenerse activo durante el día y exponerse a la luz solar no solo estimula tu función cerebral y mejora tu estado de alerta, sino que también contribuye a mantener un estado de ánimo vibrante. Así que, la próxima vez que te sientas tentado a quedarte adentro, recuerda que el sol no solo es bueno para tu ciclo circadiano, ¡sino también para tu sueño!

Hacer prácticas de respiración profunda y a conciencia plena durante el día y antes de iniciar el sueño te va a ayudar a conciliar el sueño.



Tema 3

Producto del ajetreo y el estrés diario, a menudo olvidamos la importancia de la conexión entre nuestra mente y cuerpo, especialmente cuando se trata de un buen descanso nocturno. Si te has encontrado girando y dando vueltas en la cama, anhelando una noche de sueño reparador, aquí tienes una solución simple pero efectiva: la respiración profunda y la conciencia plena.

Hacer prácticas de respiración profunda y conciencia plena durante el día no solo te ayuda a enfrentar el estrés y la ansiedad, sino que también puede tener un impacto significativo en tu capacidad para conciliar el sueño. La respiración profunda, en particular, activa la respuesta de relajación en el cuerpo, reduciendo la frecuencia cardíaca y calmándote. Incorporar esta práctica en tu rutina diaria puede preparar el escenario para una noche de descanso tranquilo.

La conciencia plena, por otro lado, te permite estar en el momento presente y dejar de lado las preocupaciones del pasado y el futuro. Practicar la conciencia plena antes de dormir puede ayudarte a

liberar la tensión acumulada y a liberar la mente de pensamientos inquietantes o recurrentes. Esto crea un espacio mental más tranquilo que es propicio para el sueño.

Un enfoque efectivo podría ser reservar unos minutos antes de acostarte para sentarte en un lugar tranquilo. Cierra los ojos y comienza a inhalar profundamente a través de la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se expande mientras inhalas y se contrae mientras exhalas. Al mismo tiempo, pon atención especial a tu respiración y aleja los pensamientos recurrentes de tu rutina. Si los pensamientos comienzan a divagar, redirige suavemente tu enfoque a la respiración.

La combinación de respiración profunda y conciencia plena no solo te relajará físicamente, sino que también calmará tu mente, preparándote para un sueño más profundo y reparador. Esta práctica no requiere mucho tiempo y sus beneficios son duraderos. Así que la próxima vez que sientas que el insomnio se apodera de ti, recuerda que el poder de tu propia respiración y la atención plena están a tu disposición para conducirte hacia un sueño más sereno y satisfactorio.



Plantea una rutina de sueño que inicie a la misma hora.

**No importa que sea fin de semana o vacaciones.
La alarma no debe ser solo para despertarse sino también para dormirse.**

No hagas más solo duerme en tus horas de sueño.

Tema 4

¿Te encuentras luchando constantemente por conseguir un sueño reparador? La solución podría estar en establecer una rutina de sueño sólida y consistente. Si bien es tentador quedarse despierto hasta tarde los fines de semana o durante las vacaciones, el reloj interno de tu cuerpo no entiende de pausas. Aquí te presento un consejo esencial: **¡planifica una rutina de sueño que no tenga días libres!**

El primer paso es establecer una hora de inicio y finalización para tu sueño. Esto significa irte a la cama y levantarte a la misma hora todos los días, sin importar si es lunes o sábado. Tu cuerpo se adapta mejor cuando se le brinda un horario constante. Además, configura tu alarma como una señal tanto para despertarte como para acostarte. Esto puede parecer extraño al principio, pero condicionará a tu cuerpo a reconocer cuándo es hora de descansar.

La calidad de tu sueño también se ve afectada por lo que haces durante tus horas de vigilia. Es tentador

llevar a cabo tareas adicionales durante las horas de la noche, pero recuerda que tu cama debe ser un lugar asociado con el descanso. Evita trabajar, estudiar o usar dispositivos electrónicos en la cama. En lugar de eso, haz de tu dormitorio un santuario tranquilo para el sueño, reservando las actividades estimulantes para otras áreas de tu hogar.

Incluso la relación entre la comida y el sueño es importante. Evita comidas pesadas antes de acostarte y limita la cafeína y la nicotina en las horas previas al sueño. En cambio, opta por un refrigerio ligero si sientes hambre antes de acostarte.

La consistencia es la clave para conseguir un sueño reparador. No subestimes el poder de una rutina de sueño bien planificada. Desde establecer horas regulares para dormir hasta crear un ambiente adecuado para el descanso, cada paso que tomes hacia una rutina saludable de sueño puede marcar una gran diferencia en tu calidad de vida en general.

Si empiezas el día con una sonrisa apenas despiertas tu cuerpo y tu mente lo van a saber y así te pones en positivo al iniciar el día. El mejor tiempo para ti debe ser el del comienzo del día con un baño consciente y una corta práctica de respiración y meditación.



Tema 5

Imagina comenzar cada día con un rayo de luz en forma de sonrisa y pensamientos positivos. Suena tentador, ¿verdad? La verdad es que esta simple pero poderosa acción puede establecer un tono positivo para el resto de tus actividades y experiencias. El momento en que te despiertas puede ser un punto crucial para influir en tu mente y cuerpo, y aquí está por qué deberías considerar hacerlo.

Desde el momento en que despiertas, tu cuerpo y mente están en un estado de sensibilidad y receptividad. Tu mente está libre de las preocupaciones acumuladas del día anterior y tu cuerpo ha tenido su tiempo de descanso. Este es el momento perfecto para establecer un tono positivo para el día.

Comenzar con un baño consciente puede ser una experiencia revitalizante. Permitirte el contacto con el agua tibia y sentir cómo te abraza puede ser una forma poderosa de conectarte contigo mismo. Observa cómo el agua fluye y cómo tu cuerpo responde a cada sensación. Este enfoque consciente te permite liberar tensiones y preocupaciones, preparándote para un nuevo comienzo.

Acompaña tu baño consciente con una corta práctica de respiración y meditación. Respirar profundamente y

conscientemente puede tener un efecto instantáneo en tu estado mental y emocional. Inhalá profundamente, sintiendo cómo el aire llena tus pulmones, y luego exhala lentamente, liberando cualquier tensión residual. A medida que te sumerges en la meditación, permítete sentir gratitud por un nuevo día y visualiza cómo deseas que se desarrolle. Puedes imaginarte enfrentando desafíos con calma y confianza, o simplemente visualizar momentos de alegría y éxito.

Este enfoque matutino puede ser un poderoso ritual para establecer un estado de ánimo positivo. No subestimes el impacto de tus primeros pensamientos en tu bienestar general. Al llenarte de optimismo y vitalidad desde el principio, estás creando un flujo de energía positiva que te acompañará a lo largo del día. Te volverás más resistente a las tensiones y más capaz de enfrentar cualquier desafío que surja.

El comienzo del día es un lienzo en blanco que puedes llenar con positividad y energía. Aprovecha este tiempo para conectar contigo mismo, liberar tensiones y establecer una mentalidad positiva. A medida que practicas la sonrisa matutina y el pensamiento optimista, descubrirás cómo tu cuerpo y mente responden con una nueva vitalidad y alegría que te acompañarán a lo largo de tus jornadas.

Desconéctate de la tecnología para dormir. Evita música, ruidos externos, luz que se filtra, leds de Tv o PCs y pon tu celular en otro lugar distinto, lejos de cama.



Tema 6

En la era digital en la que vivimos, desconectar puede parecer un desafío, pero cuando se trata de un sueño de calidad, la desconexión de la tecnología es esencial. Tu dormitorio debería ser un santuario de tranquilidad, un refugio donde puedes descansar y recargar energías para el día siguiente. Si buscas mejorar la calidad de tu sueño, es hora de considerar hacer algunos cambios en tu entorno nocturno.

Primero y ante todo, evita la exposición a pantallas LED antes de acostarte. La luz emitida por dispositivos electrónicos como smartphones, tabletas y computadoras puede interferir con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Estas pantallas emiten luz azul, que engaña a tu cerebro haciéndole pensar que es de día, lo que dificulta la conciliación del sueño. Apaga los dispositivos al menos una hora antes de acostarte y opta por actividades más relajantes, como la lectura de un libro impreso o un baño caliente.

El color de la luz también juega un papel importante. La luz cálida, similar a la luz del atardecer, es más

adecuada para las horas previas al sueño. Puedes optar por lámparas con bombillas de luz amarilla tenue en lugar de las luces LED brillantes y frías. Además, asegúrate de que tu habitación esté lo más oscura posible para evitar que la luz externa se filtre. Las cortinas opacas y blackouts pueden ser útiles para bloquear la luz no deseada.

Los ruidos externos también pueden interrumpir tu sueño. Para crear un ambiente tranquilo y sereno, considera utilizar tapones para los oídos o máquinas de ruido blanco para enmascarar sonidos no deseados.

Otro aspecto importante es mantener el celular fuera de tu alcance mientras duermes. La tentación de revisar mensajes o redes sociales en medio de la noche puede interrumpir tu descanso y dificultar la vuelta a dormir. Coloca el teléfono en otra habitación o al menos a una distancia donde no puedas acceder fácilmente a él. Al crear un ambiente propicio para el sueño, estarás tomando medidas importantes para mejorar la calidad de tu descanso y despertar cada mañana sintiéndote renovado y revitalizado.



Antes de dorir puedes ensayar una lectura corta, un podcast que puedes escuchar o una sesión de meditación y respiración consciente.

Tema 7

Cuando se trata de prepararte para una noche de sueño reparador, la clave está en crear una rutina tranquila y relajante antes de dormir. Desconectar del estrés del día y calmar tu mente puede marcar la diferencia entre una noche agitada y un descanso profundo. Aquí hay algunas prácticas que puedes considerar antes de sumergirte en los brazos de Morfeo.

Una opción efectiva para relajarte antes de dormir es la lectura corta. Escoger un libro impreso o un artículo que no sea demasiado estimulante puede ayudarte a desconectar de las preocupaciones diarias y a preparar tu mente para el descanso. La lectura es una actividad que desvíala atención de las pantallas yel estrés, creando un espacio tranquilo para calmar tus pensamientos.

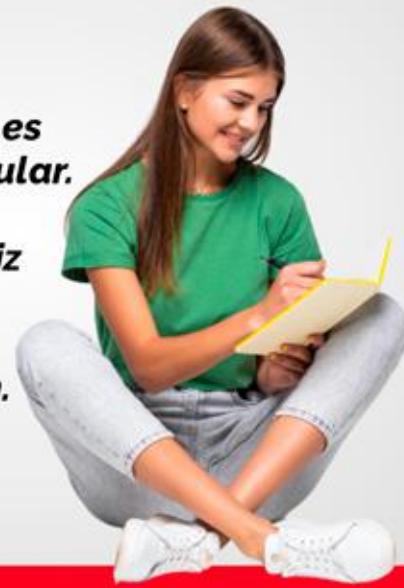
Los podcasts de meditación para el sueño son otra herramienta valiosa. Muchos están diseñados específicamente para inducir una sensación de relajación y calma antes de dormir. Puedes encontrar una variedad de opciones que incluyen meditaciones guiadas, sonidos de la naturaleza y música suave. Estos podcasts te guiarán a través de una experiencia de meditación que te preparará mental y emocionalmente para un sueño tranquilo.

La respiración profunda y la conciencia plena son prácticas simples pero efectivas para relajarte antes de dormir. Tómate unos minutos para sentarte en un lugar tranquilo y cómodo. Cierra los ojos y comienza a inhalar profundamente a través de la nariz, sintiendo cómo tu abdomen se expande. Luego exhala lentamente por la boca, liberando cualquier tensión. A medida que te concentras en tu respiración, puedes dejar que tus pensamientos fluyan sin juzgarlos, practicando la conciencia plena.

Estas prácticas no solo te ayudarán a prepararte para el sueño, sino que también pueden mejorar la calidad de tus horas de descanso. Al crear un ritual relajante antes de dormir, estás enviando señales claras a tu mente y cuerpo de que es hora de desconectar y recargar. Puedes experimentar menos interrupciones durante la noche y despertar con una sensación de renovación.

La elección de actividades tranquilas y relajantes antes de dormir puede marcar una gran diferencia en la calidad de tu sueño. Ya sea a través de la lectura, la meditación guiada o la respiración profunda, estas prácticas te ayudarán a preparar tu mente y cuerpo para un descanso profundo y revitalizante.

**Para dormir y levantarte es mejor olvidarte de tu celular.
Puedes mantener una pequeña libreta y un lápiz en la mesa de noche si quieras anotar algo y te sorprendió la inspiración.**



Tema 8

En un mundo donde los dispositivos electrónicos parecen ser una extensión de nosotros mismos, considerar dejar tu celular de lado puede ser una idea revolucionaria para mejorar tu sueño y bienestar. ¿Cómo? Al liberarte de la constante presencia de pantallas antes de dormir, puedes abrir espacio para una noche de descanso genuino y un despertar renovado.

Dejar el celular fuera del dormitorio puede parecer un pequeño cambio, pero su impacto puede ser asombroso. Las pantallas emiten luz azul que puede suprimir la producción de melatonina, una hormona crucial para regular el sueño. Al mantener el celular lejos de la cama, estás evitando la tentación de revisar mensajes, redes sociales o correos electrónicos hasta altas horas de la noche.

En lugar de confiar en tu teléfono para anotar pendientes y tareas, considera mantener una pequeña libreta y un lápiz en tu mesa de noche. Esta simple solución te permite despejar tu mente antes de dormir. Anotar tus pensamientos y tareas pendientes en papel te libera de la preocupación de olvidarlas y te permite dejarlas a un lado hasta la mañana siguiente. Esto no solo reduce el estrés mental, sino que también te ayuda a desconectar de las demandas del día.

Mantener el celular fuera de tu alcance también puede tener un efecto positivo en tu rutina matutina. Al no revisar el teléfono de inmediato al despertar, puedes comenzar el día con calma y sin distracciones. En lugar de saltar directamente a las notificaciones y mensajes, puedes dedicar esos momentos iniciales a establecer una intención positiva para el día.

Algunas personas podrían argumentar que su celular también sirve como reloj despertador. Sin embargo, hay alternativas como los relojes despertadores tradicionales o dispositivos inteligentes que pueden cumplir esa función sin la tentación de los dispositivos conectados.

Desconectarte de tu celular antes de dormir y al despertar puede ser un cambio transformador para tu calidad de sueño y tu bienestar general. Al liberarte de las distracciones digitales, puedes abrir espacio para un sueño más reparador y un comienzo del día más tranquilo y centrado. Así que la próxima vez que estés tentado a revisar tu teléfono antes de acostarte, recuerda que un pequeño cambio puede hacer una gran diferencia en cómo te sientes al despertar.



Si observas que tienes buenas prácticas, pero no sientes tu sueño como reparador, es posible que tengas un trastorno del sueño. Es vital consultar con tu médico.

Tema 9

La calidad del sueño es fundamental para nuestra salud y bienestar en general. Sin embargo, en la actualidad, muchos enfrentan desafíos para obtener un sueño reparador. Desde trastornos hasta enfermedades, hay una serie de factores que pueden afectar nuestra capacidad de dormir profundamente. Identificar cuándo es necesario buscar ayuda profesional es esencial para abordar estos problemas de manera efectiva.

Entre los trastornos del sueño más comunes se encuentra el insomnio, que implica dificultades para conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche. Por otro lado, la apnea del sueño, caracterizada por pausas en la respiración durante el sueño, acompañadas de ronquido intenso y perturbador puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y aumentar notablemente el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Existen también enfermedades que pueden afectar la calidad del sueño. La depresión y la ansiedad son dos ejemplos comunes. Estos trastornos mentales pueden causar dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos y sueño fragmentado. La relación entre la salud mental y el sueño es bidireccional, ya que la falta de sueño también puede empeorar los síntomas de estos trastornos.

Entonces, **¿cuándo es el momento de buscar ayuda?**

Si experimentas dificultades para dormir durante un período prolongado y esto afecta tu funcionamiento diario, es hora de considerar la consulta médica. Si los trastornos del sueño o la mala calidad del mismo persisten, un médico especializado en medicina del sueño puede realizar una evaluación más detallada y proporcionar un diagnóstico y tratamiento adecuados.

En algunos casos, también puede ser útil consultar a un psicólogo. Especialmente cuando hay factores emocionales o mentales en juego, un psicólogo puede brindar terapia cognitivo-conductual, que ha demostrado ser efectiva para tratar el insomnio. La terapia puede ayudarte a identificar patrones de pensamiento y comportamiento que pueden estar contribuyendo a tus problemas de sueño.

La calidad del sueño es esencial para nuestra salud y bienestar. Los trastornos del sueño y las enfermedades pueden afectar negativamente esta calidad. Si enfrentas dificultades crónicas para dormir, es importante buscar ayuda médica o psicológica según sea necesario. Abordar estos problemas con profesionales capacitados puede marcar una diferencia significativa en tu calidad de vida y tu capacidad para disfrutar de un sueño reparador.

**La cama es para dormir bien y tener buen sexo,
la cama no debe ser tu lugar de trabajo.**



Tema 10

Nuestra cama, ese refugio de descanso y relajación, merece ser tratada con el respeto que se merece. A menudo, caemos en la tentación de usarla para múltiples actividades, desde trabajar hasta ver televisión o leer. Sin embargo, es importante recordar que la cama debe reservarse para dos actividades clave: dormir bien y tener una vida sexual satisfactoria.

El consejo de los expertos es claro: la cama debe asociarse principalmente con el descanso. El acto de dormir debe ser priorizado y respetado, ya que es esencial para nuestro bienestar físico y mental. Al mantener la cama como un lugar dedicado al sueño, estamos fortaleciendo la asociación mental entre la cama y el descanso, lo que facilita la conciliación del sueño y la mejora de la calidad del mismo.

Además, la cama también es un lugar íntimo para la actividad sexual. Reservarla para momentos íntimos con tu pareja puede aumentar la conexión emocional y física entre ambos. Mantener la cama libre de distracciones como laptops, dispositivos electrónicos o libros puede mejorar la calidad de estos momentos especiales.

Por otro lado, el uso de la cama como un lugar de trabajo o para actividades como ver televisión y leer puede tener consecuencias negativas. La asociación mental entre la cama y el trabajo puede hacer que sea más difícil desconectar y relajarse al final del día. Las actividades estimulantes, como ver una película o leer un libro emocionante, pueden dificultar la transición al sueño.

Una alternativa saludable es crear un espacio separado para trabajar y realizar actividades como ver televisión o leer. Un rincón cómodo y adecuado para estas tareas puede ayudar a mantener una separación clara entre los momentos de trabajo y relajación. De esta manera, la cama seguirá siendo un espacio sagrado para el descanso y la intimidad.

Al reservar la cama solo para dormir y para la intimidad con tu pareja, estás creando un entorno propicio para el descanso y la conexión emocional. Asociar la cama con estas actividades específicas puede mejorar la calidad de tu sueño y fortalecer tus relaciones íntimas.

El alcohol, el cigarrillo y otras drogas alucinógenas e incluso la cafeína no ayudan a dormir bien. Algunas de ellas te relajan, pero no ayudan a conciliar el sueño.



Tema 11

En la búsqueda de un sueño de calidad, es fundamental considerar cómo ciertas sustancias pueden influir en nuestro descanso. El alcohol, el cigarrillo, las drogas alucinógenas e incluso la cafeína, todas estas sustancias pueden tener un impacto negativo en la calidad de nuestro sueño. Es esencial reconocer cómo estas elecciones pueden afectar nuestra salud y bienestar.

El alcohol, a menudo considerado un sedante, puede tener un efecto adverso en el sueño. Aunque puede ayudar a conciliar el sueño inicialmente, el alcohol interfiere con los patrones normales de sueño, causando despertares nocturnos y una calidad de sueño fragmentada. Además, puede aumentar los ronquidos y el riesgo de apnea del sueño.

El cigarrillo y otras drogas alucinógenas tampoco son aliados del sueño. La nicotina es un estimulante que puede dificultar la conciliación del sueño. Fumar antes de acostarse puede llevar a insomnio y despertares

nocturnos. Por otro lado, las drogas alucinógenas pueden interrumpir los patrones normales de sueño y causar pesadillas o sueños vívidos, afectando la calidad general del descanso.

La cafeína, un estimulante presente en bebidas como el café, el té y los refrescos y bebidas energizantes, es conocida por mantenernos alerta. Su efecto puede durar horas después de su consumo, lo que puede dificultar la conciliación del sueño, especialmente si se consume en las horas previas a acostarse.

Para disfrutar de un sueño reparador, es importante ser consciente de cómo estas sustancias pueden afectar tu descanso. Si bien algunas pueden parecer relajantes o estimulantes en el momento, sus efectos a largo plazo pueden ser contraproducentes para la calidad del sueño. Si sientes que estas sustancias están interfiriendo con tu sueño, considera reducir su consumo o evitarlas en las horas previas a acostarte.

Al tomar decisiones conscientes y mantener un estilo de vida saludable, puedes asegurarte de que tu sueño sea reparador y revitalizante.

Para empezar el sueño es importante evitar comidas picantes y dulces al menos 4 horas antes de dormir y la última comida, debe ser preferiblemente liviana, mejor si es dos horas antes.



Tema 12

La relación entre lo que comemos y la calidad de nuestro sueño es más profunda de lo que podríamos pensar. A menudo, subestimamos cómo nuestras elecciones alimenticias pueden influir en la manera en que dormimos. Si anhelas un sueño reparador y revitalizante, es crucial prestar atención a lo que comes antes de irte a la cama.

Evitar comidas pesadas, picantes y abundantes antes de acostarte es un consejo valioso para mejorar la calidad del sueño. Estos tipos de alimentos pueden causar malestar estomacal, acidez o indigestión, lo que dificulta la conciliación del sueño. Además, alimentos con alto contenido en grasa pueden causar reflujo gastroesofágico, interrumpiendo tu descanso.

Entonces, **¿qué deberías comer antes de dormir?** Opta por opciones ligeras y fáciles de digerir. Los alimentos ricos en triptófano, un aminoácido precursor de la melatonina y la serotonina, pueden ser especialmente beneficiosos. Algunas opciones

incluyen leche, yogur, nueces y bananos. Estos alimentos pueden promover un sueño más tranquilo y profundo.

Es importante también considerar cuánto tiempo debe pasar después de comer antes de acostarte. Se recomienda dejar pasar al menos dos o tres horas entre la última comida y el momento de acostarse. Esto permite que el sistema digestivo haga su trabajo sin interferir con el proceso de conciliación del sueño.

Si sientes hambre antes de dormir, opta por un refrigerio ligero en lugar de una comida completa. Un puñado de nueces, una pequeña porción de yogur o una rebanada de pan integral con queso pueden ser opciones satisfactorias sin sobrecargar tu sistema digestivo.

Al hacer estas elecciones alimenticias conscientes, estarás dando pasos importantes hacia un sueño más reparador y revitalizante.

***Si comes de manera
inteligente, vas a
dormir mejor.***



Tema 13

Hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como metilxantinas y aminas biogénas. Son alimentos que hay que evitar, especialmente tres horas antes de ir a dormir si se quiere asegurar un sueño reparador. Adicionalmente las comidas muy condimentadas con especias picantes perjudican el sueño, ya que aumentan la temperatura corporal. Algunas bebidas estimulantes como el café, té, guaraná, cacao, mate y colas contienen metilxantinas como la cafeína, teobromina y teofilina.

Los alimentos que pueden producir malestar estomacal como flatulencia, acidez, reflujo o diarrea pueden

entorpecer el sueño. El café, las salsas y el alcohol pueden provocar un exceso de jugo gástrico. El chocolate, la menta y las comidas grasas pueden causar reflujo esofágico en personas predispuestas. En general, resulta aconsejable acostarse después de 2 horas de la cena o la última comida del día para evitar problemas de reflujo. Otros alimentos, como los que poseen propiedades diuréticas, como perejil, apio, ajo, berenjena o cebolla, también pueden provocar un sueño poco placentero por la repetida urgencia para orinar. Algunos, como las legumbres, contienen hidratos de carbono no asimilables para el cuerpo humano que se fermentan en el intestino y producen gases y flatulencia.

Alimentos que afectan el sueño

Diferentes tipos de alimentos pueden afectar el sueño de forma directa e indirecta:

Alimentos con sustancias que afectan directamente el sueño



Metilxantinas

Tiene un efecto estimulante sobre los sistemas cardiovascular y nervioso, además de tener un efecto laxante, diurético y estimulante de la secreción gástrica. Pueden producir insomnio si se consumen en las seis horas previas al momento de dormir. Están presentes en bebidas estimulantes como: Café, té, cacao, bebidas gaseosas oscuras, guaraná que contiene cafeína, teofilina y teobromina.

Aminas biógenas



Alimentos con aminas biógenas

Quesos maduros, cereales, frutos secos, pescado, lácteos, plátano, aguacate, chocolate, embutidos, atún, sardina, huevo, papas, espinaca, tomate, vinos, avellana, hígado, aguacate, pepino, berengena, carne de res
(adaptado de González M. 2007)

Alimentos que facilitan el sueño



CEREALES	LEGUMBRES	VERDURAS Y HORTALIZAS	FRUTAS	NUECES	BEBIDAS
Arroz	Alubias	Habas	Maracuyá	Nueces	Infusión de Valeriana
Espaguetis	Lentejas	Tomates	Higos	Anís	Infusión de tila
Pasta	Garbanzo	Papas	Melón		Infusión de melisa
Avena	Soja	Cebolla	Aguacate		Infusión de Manzanilla
Centeno		Lechuga			
Germen de trigo		Ajo			



Tomado de: González Corbella, M José. La alimentación y el sueño. Estrategias nutricionales para evitar el insomnio. Offarm. 0212047X. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-la-alimentacion-el-sueno-estrategias-13099400>

Existen alimentos y suplementos que facilitan la liberación de melatonina y serotonina favoreciendo el sueño

Adecuados niveles de serotonina se asocian a la ingesta de alimentos ricos en triptófano, vitamina B6 y magnesio, por lo que se sugiere la ingesta regular de:

Fuentes de Magnesio

Almendras, avellanas, pistachos y otros frutos secos, maíz, chocolate, lentejas, mariscos, verduras de hoja verde, lácteos, frutos secos, arvejas, semilla, granos enteros, banano



Fuentes de Triptófano

Legumbres (frijol, lenteja, garbanzo, arveja), pescado, pollo, lácteos, frutos secos (proteínas y carbohidratos en general)



Fuentes de Melatonina

Nueces, cerezas, maíz, papa y tomate



Otros alimentos que favorecen la cantidad y calidad del sueño

Frutas y verduras

Contienen polifenoles y carotenos que favorecen la calidad del sueño, han demostrado que, tras su ingesta, hay menos períodos de despertares nocturnos, mayor sensación de descanso y menor tendencia al sueño durante el día.

Infusiones con plantas sedantes

(Que calman y tranquilizan) y que pueden ayudar a reducir el estrés favoreciendo la inducción del sueño. Estas son algunas disponibles en nuestro medio: Toronjil, pasiflora, manzanilla, jengibre, menta, ashwaganda y té verde.

Fibra

Su consumo se relaciona con fases profundas de sueño de mayor duración.



Suplementos

Existe alguna evidencia que sugiere que ciertos suplementos pueden ayudar a conciliar el sueño, depende de la susceptibilidad individual a estas sustancias, siempre bajo la formulación y seguimiento del médico. Algunos de los suplementos con algún nivel de evidencia sugeridos para mejorar la calidad y cantidad del sueño son:

- Melatonina
- 5-HTP (L-5 hidroxitriptófano)
- Magnesio
- Taurina



Guía práctica
para un **SUEÑO**
reparador

OCTUBRE
MES DEL
SUEÑO