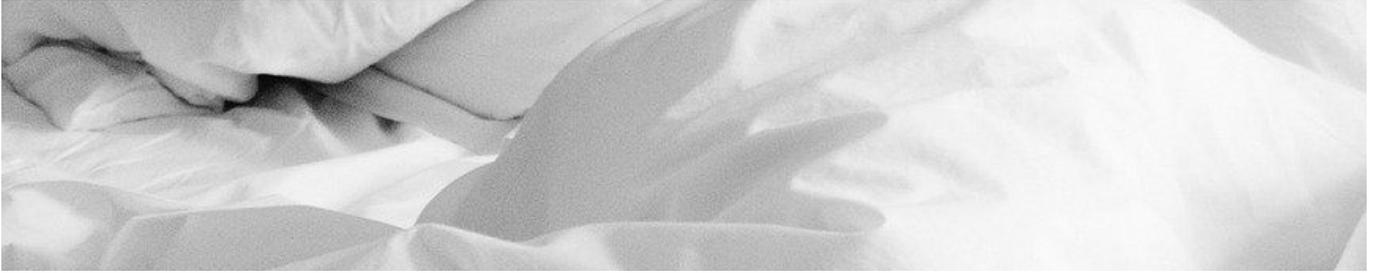


Descansar correctamente



PIENSA

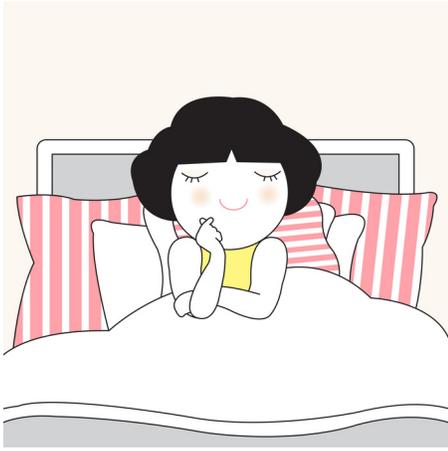


¿Has pensado alguna vez por qué es importante dormir?

Un tercio de nuestra vida la pasamos durmiendo. A la edad de 60 años, 20 de ellos los habremos dormido.

El descanso y la relajación son tan importantes, como la dieta saludable y la actividad física. Los hábitos de sueño que desarrollas cuando eres joven son los que te van a condicionar para el resto de la vida, por lo tanto debes aprender a descansar correctamente.

SABÍAS QUE...



Dormir no es simplemente la necesidad de descansar,

como generalmente se cree.

El sueño es el responsable de regular nuestro organismo, la energía que necesitamos y la temperatura corporal. También se ha comprobado que dormir ayuda a consolidar la memoria y el aprendizaje. Gracias al sueño podemos llevar una vida sana y activa, así que debemos cuidarlo y sobre todo disfrutar de él.

- El sueño recomendado según la edad es:
- Los niños de 5 a 12 años, deben dormir entre 10 y 11 horas.
- Los adolescentes, deben dormir entre 8.5 y 9.5 horas.
- Las personas adultas deben dormir entre 7-9 horas.

¿QUÉ PUEDO HACER YO...?

No solamente importa la cantidad de tiempo que pasas durmiendo, también es importante la calidad del sueño. Para que tu descanso sea correcto, debes mantener un ambiente agra



Procura evitar:

- Las siestas demasiado largas. Lo ideal es que duren unos 20 minutos.
- Los estimulantes como la cafeína, la teína, la taurina a partir de media tarde.

- Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a dormir. El mejor momento para acostarse es un par de horas antes de acostarte para que el cuerpo se relaje.



- Evitar emplear el móvil, el ordenador o la TV justo antes de dormir, ya que puede provocar insomnio y/o trastornos de sueño.
- Dejar cargando o tener cerca tu dispositivo móvil o tu PC encendido.
- Comer mucho durante la cena y ver escenas agresivas o violentas, así no tendrás pesadillas que pueden fastidiarte el sueño.
- Estudiar toda la noche antes de ir a un examen. Para que tu mente esté en buenas condiciones necesitas descansar entre 8 y 9 horas.

Procura realizar:

- Organiza tu habitación, mantenla ordenada, limpia y aireada. De esta manera te resultará más fácil pasar tiempo en ella realizando tus actividades diarias. Si disminuyes el nivel de ruido externo y procuras que todo esté oscuro, garantizarás un mejor descanso a la hora de dormir.
- Exponerte a la luz solar al menos 30 minutos al día, es fundamental para regular los patrones de sueño y sintetizar vitamina D necesaria para tener un sistema inmunológico saludable.
- Deja ordenado todo el material escolar que vas a necesitar al día siguiente y la ropa que vas a ponerte.



En casa es preferible usar

- tecnologías con cable. Las redes wifi o los sistemas inalámbricos saturan el entorno y pueden generar dificultades para dormir o dolor de cabeza.
- Usa la cama exclusivamente para dormir y no a modo de sala de recreo o mesa de estudio.
- Cuida las rutinas del sueño. Es recomendable acostarse a la misma hora todos los días.
- Dúchate con agua caliente antes de acostarte, te ayudará a relajarte. También te ayudará leer un libro o escuchar música tranquila.
- Debes acostarte en cuanto aparezcan los primeros signos de sueño.
- Intenta dormir 8 o más horas. Necesitas dormir sin interrupciones durante toda la noche para estar fresco para las actividades del día siguiente.
- Tu habitación es tu espacio, en el que pasas muchas horas. Procura cuidarlo y ambientarlo para sentirte a gusto en él y no olvides relacionarte con la familia y amigos, así enriquecerás más tu mundo.

PARA SABER MÁS...

- [Guía para aprender y manejar los trastornos de sueño en la infancia](#)
- [Fundación Vivosano](#)