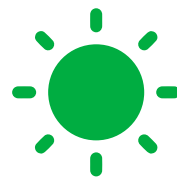




# Claves del buen dormir: La luz natural y otros factores clave

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 40% de la población padece algún tipo de trastorno relacionado con el sueño, siendo el más común el del insomnio. Entonces, ¿por qué no cuidamos de manera adecuada nuestro descanso? ¿preferimos dormir menos y tener más tiempo para nuestro trabajo o nuestros hobbies?



Disfruta de luz solar a lo largo del día



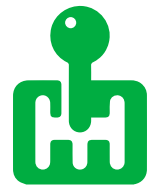
Evita irte a la cama con pantallas



Haz ejercicio físico



Evita sustancias estimulantes desde el mediodía



Reduce marchas en tu velocidad conforme llega la tarde-noche

## 8 CLAVES PARA DORMIR MEJOR

Seguro que más de una vez has pensado qué puedes hacer para descansar mejor. Este listado te trae algunos consejos y retos para mejorar tu higiene del sueño.



Mantén la habitación fresca (17-20°C) y aireada



Trata de sobrecargar tu día de actividad



Crea rutinas en tu horario, favorecerá tu descanso.

## ¿Le puedo dar al botón de cinco minutos más?

Los despertadores y los smartphones nos dan la posibilidad de postergar cinco minutos nuestro despertar. Investigaciones como [esta de la Universidad de Notre Dame](#) reflejan que es algo que usamos habitualmente y que nos aporta pistas en un sentido poco alentador: cuidamos poco nuestro descanso.

El coautor del estudio, Aaron Striegel, catedrático de Ingeniería y Ciencia Informática en ese centro, se pregunta: *«¿Realmente es peor despertarse la primera vez que suena la alarma? ¿Tan diferente es? La recomendación contra el uso de la alarma está fundamentada, pero teniendo en cuenta la fisiología y nuestros datos, despertarse la primera vez que suena la alarma, o repetirla una o dos veces, no supone una gran diferencia. El verdadero problema es necesitar una alarma porque no dormimos lo suficiente».*



## Dormir no es lo contrario de ser productivo

En muchas ocasiones restamos horas de sueño para poder llegar a todo lo que queremos hacer: trabajo, familia, tareas domésticas... Parece como si todo fuese más importante que descansar. Y así lo corroboran las estadísticas que nos dicen que [un 32% de los españoles se despierta con la sensación de haber tenido un sueño no reparador y un 35% finaliza el día muy cansado.](#)

Sin embargo, la ciencia está evidenciando que para poder hacer nuestras tareas diarias tal y como queremos, lo mejor es descansar correctamente. Dormir es clave para nuestra función cognitiva pero también para nuestro sistema inmunitario, cardiovascular o digestivo. A continuación, te contamos en qué ayuda un buen sueño:

- La presión sanguínea se mantiene en unos niveles correctos, por lo que veremos reducido el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas.
- Disminuye los niveles de estrés y ansiedad y, con ello, el riesgo de padecer enfermedades como la depresión.
- Mejora la habilidad en el aprendizaje de tareas motoras, como considera un estudio realizado por la Universidad de Ontario.
- Aumenta el rendimiento y la productividad, ya que, al estar más descansados, podemos organizar mejor nuestras tareas. [Este estudio que refleja el World Economic Forum](#) muestra como dormir un cuarto de hora menos ya tiene una incidencia clara en nuestra concentración.
- Se consolida y la información se reorganiza, extrayendo los datos más importantes.
- Se reduce la posibilidad de tener problemas de metabolismo relacionados con el aumento de peso. Según un informe de la Universidad de Chicago, la falta de sueño conlleva que aumenten los niveles de grelina, la hormona que determina el apetito.



# Fraternidad

## Muprespa

Fraternidad-Muprespa, Mutua Colaboradora  
con la Seguridad Social, 275.

Síguenos en redes sociales

