



Dormir bien



para
vivir
mejor

Dr. León Felipe Beltrán Guerra
Instituto de Investigaciones Psicológicas
Universidad Veracruzana
lebeltran@uv.mx

Inés Citlali López Ortega
Estudiante de la Facultad de Medicina, región
Córdoba-Orizaba
Universidad Veracruzana
zS20007021@estudiantes.uv.mx



Esto es bienestar: sentirte bien y desenvolverte de manera satisfactoria en la vida.

A pocos años de la contingencia por covid-19, en nuestro día a día, es posible observar hábitos que se modificaron cuando nos encontrábamos en confinamiento social y que aún se mantienen, comportamientos que cambiaron nuestros estilos de vida y, con ello, las condiciones de salud y bienestar. Durante la pandemia modificamos nuestra forma de comer, de dormir, de trabajar, de comunicarnos, de convivir..., de manera que, para muchos, los estilos de vida no han vuelto a ser iguales.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), describe los estilos de vida como los patrones de comportamiento que presentamos las personas, determinados por las características individuales y los factores sociales y culturales de nuestro alrededor; esto influye notablemente en nuestra salud.

En la actualidad, muchos comportamientos que forman parte de los estilos de vida se consideran normales (entendiendo la normalidad como lo que hace la mayoría); sin embargo, el hecho de ser "normal" no significa que sea favorable para nuestro bienestar. Según datos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en los países de Latinoamérica y del Caribe, es posible identificar afectaciones en la salud mental que se presentaron durante la pandemia y que se han mantenido hasta hoy, como altos niveles de estrés, ansiedad y depresión; consumo de sustancias psicoactivas (alcohol, tabaco y drogas); dormir poco, entre otros.

La salud no es solo la ausencia de enfermedades, sino un estado de completo bienestar físico, mental y social. Pero, ¿qué significa realmente tener bienestar? Imagina despertar cada día sintiéndote lleno de energía, emocionalmente equilibrado y conectado con los demás, con un sentido claro de propósito y logro. Esto es bienestar: sentirte bien y desenvolverte de manera satisfactoria en la vida.



El bienestar también puede ser entendido como la valoración que las personas hacemos de cómo estamos y cómo nos sentimos en diferentes dimensiones: felicidad, satisfacción personal, satisfacción con la vida, relaciones sociales, sentido de vida. Cuando los niveles de bienestar son altos, las personas estamos en condiciones de cuidar nuestra salud física, mental y social (Beltrán, 2018).

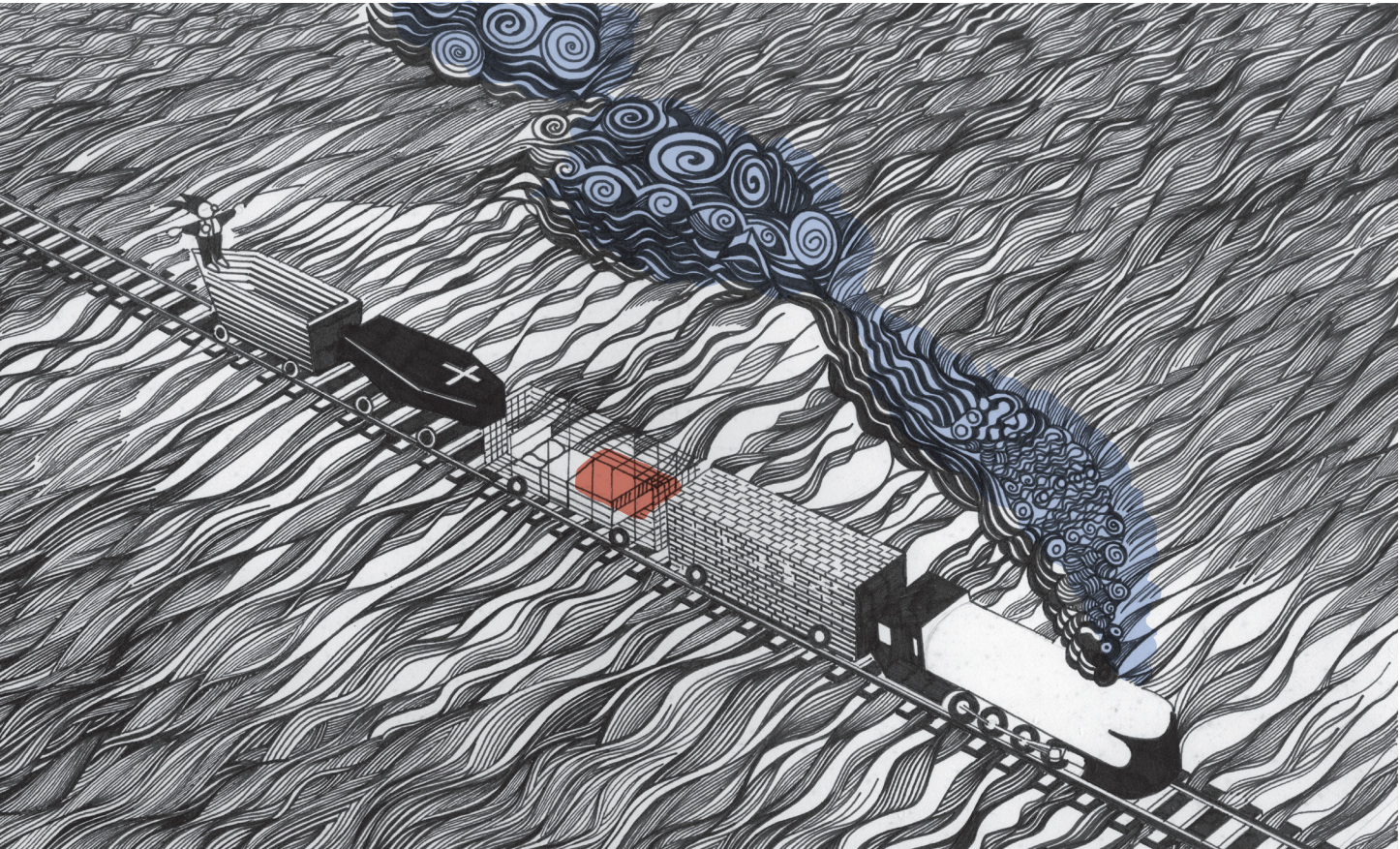
Cuidar nuestra salud se ha vuelto una prioridad para los organismos internacionales, para los gobiernos y para las personas; sin embargo, es importante destacar que dichos cuidados no deben hacerse solo cuando estamos enfermos, sino también cuando estamos sanos para, de esta manera, encontrarnos en condiciones de “protección” que ayudan a mantenernos en condiciones de salud y bienestar. La promoción de la salud y la prevención de enfermedades puede ser más efectiva y menos costosa para todos.

Un elemento muy importante para la salud y el bienestar, que influye de manera física, mental y social en nuestra salud es el sueño que, junto con la actividad física y el tiempo sedentario, es uno de los tres principales comportamientos que tenemos cada día. En lo que se refiere a los hábitos de sueño de los mexicanos, el Instituto Nacional de Salud Pública (INSP) reportó que, durante la pandemia, aumentaron las horas de sueño, pero la calidad disminuyó, lo que trajo consigo serias afectaciones a la salud (INSP, 2021).

Imagina a un niño que se despierta cada mañana con energía desbordante y una gran sonrisa, listo para conquistar el día con entusiasmo y alegría. Ahora, contrasta esto con otro niño que apenas logra mantener los ojos abiertos en clase, se irrita con facilidad y lucha por llevarse bien con sus compañeros. ¿Qué distingue a estos dos niños? La clave podría estar en algo tan sencillo y esencial como el sueño.

Uno de los principales modelos para entender el bienestar es PERMA (por sus siglas en inglés, que contienen cinco pilares fundamentales), creado por Martin Seligman en 2011, pionero en la psicología positiva:

- ▶ *Positive Emotions* (emociones positivas): sentir alegría, gratitud y otras emociones agradables. Estas emociones nos recargan y nos hacen sentir vivos.
- ▶ *Engagement* (compromiso): estar completamente inmerso en actividades que te apasionan, al punto de perder la noción del tiempo. Es cuando estás tan concentrado en algo que todo lo demás desaparece.
- ▶ *Relationships* (relaciones): conectar de manera genuina con otras personas. Las relaciones significativas nos proporcionan apoyo emocional y un sentido de pertenencia.
- ▶ *Meaning* (propósito): tener un propósito claro en la vida, sentir que tus acciones tienen sentido y que contribuyes a algo más grande que tú mismo.
- ▶ *Accomplishment* (logro): cuando se proponen y logran metas desafiantes que son posibles de alcanzar, bien sean diarias o a largo plazo.



Dormir bien marca la diferencia entre enfrentar el día con una sonrisa o con una lucha constante, ahora bien, el sueño cambia a lo largo de nuestra vida y es diferente para los niños, adultos y ancianos. La cantidad de horas de sueño que necesitamos depende de nuestra edad (Contreras, 2013):

- ▶ Recién nacidos: duermen entre 14 y 18 horas al día, ¡casi todo el tiempo!
- ▶ Bebés: necesitan entre 12 y 14 horas de sueño para crecer sanos.
- ▶ Niños en edad escolar: duermen entre 11 y 12 horas cada noche para estar llenos de energía.
- ▶ Adultos: en promedio duermen entre 7 y 8 horas por noche.

A medida que crecemos, necesitamos dormir menos. La diferencia de las horas de sueño que requiere un bebé y un adulto, puede ser de hasta de 16 horas

menos para el adulto, considerando que cuando llegamos a ancianos, dormimos aún menos. Así que, el sueño cambia mucho con la edad ¡y cada etapa de la vida tiene sus propias necesidades de descanso!

El sueño es de suma importancia para el desarrollo y la salud de los niños por varias razones clave:

- ▶ *Ayuda a su cerebro a desarrollarse:* mientras duermen, los niños liberan la hormona del crecimiento y refuerzan su memoria, ¡es como una actualización nocturna para su cerebro!
- ▶ *Mejora el aprendizaje y el comportamiento:* los niños que no duermen lo suficiente pueden tener más problemas de salud mental y de comportamiento, como estrés, ansiedad y agresividad. También les cuesta más tomar decisiones, resolver problemas y aprender.
- ▶ *Afecta la estructura del cerebro:* estudios muestran que los niños que duermen menos tienen un cerebro menos desarrollado en áreas clave para la atención, la memoria y el control de impulsos.



► **Previene problemas de salud:** no dormir lo suficiente puede causar irritabilidad, dificultad para concentrarse, hipertensión, obesidad, dolores de cabeza y depresión.

► **Fortalece el sistema inmunológico y mejora el rendimiento académico:** los niños que duermen bien tienen sistemas inmunológicos más fuertes y rinden mejor en la escuela. Además, tienen mejor comportamiento, memoria y salud mental.

¿Alguna vez has oído hablar de la “higiene del sueño”?



Figura 1. Importancia del sueño para el desarrollo y la salud.
Fuente: Inés Citlali López Ortega.

¡Es la clave para que los niños duerman plácidamente y tengan un sueño profundo y reparador! Imagina una rutina perfecta que garantiza un descanso de calidad. Para que el sueño sea completamente reparador, tanto los niños como los adultos necesitan dormir el tiempo suficiente y con buena calidad.

Los hábitos de sueño saludables son necesarios para un descanso reparador. Estos hábitos engloban todo, desde el ambiente en el que duermes hasta lo que haces antes de acostarte. Por ejemplo, una habita-

ción oscura, tranquila y con la temperatura perfecta puede ser tu santuario del sueño. Además, deberás establecer una rutina relajante, como disfrutar de un baño caliente; es muy importante preparar tu cuerpo y mente para lograr una noche de sueño profundo. Conocidas como medidas de *higiene del sueño*, estas prácticas son tu pasaporte hacia un descanso de calidad.

Es fundamental entender que el sueño es una conducta aprendida, lo que abre la puerta a la posibilidad de mejorar nuestra capacidad para dormir bien. Incluso si actualmente alguien enfrenta dificultades para conciliar el sueño, es completamente posible reaprender a dormir adecuadamente, al adoptar y mantener hábitos de sueño saludables. La transformación no ocurre de la noche a la mañana, pero con tiempo y consistencia, los nuevos hábitos pueden llevar a una mejora significativa en la calidad del sueño.

¡Rinde al máximo durmiendo en sintonía con tu reloj interno! Nuestro cuerpo sigue un reloj biológico de 24 horas, llamado ritmo circadiano. Si te acuestas y te levantas a la misma hora cada día, estableciendo un horario para dormir, ayudas a alinear tu reloj con el ciclo natural de luz y oscuridad. Este hábito hace que tu cuerpo se ajuste mejor al momento de dormir, facilitando que te duermas más rápido y disfrutes de un sueño más profundo y reparador, ¡la consistencia es la clave para despertar renovado y lleno de energía! Optar por una cena ligera y esperar una o dos horas antes de acostarse mejora tu descanso. No te vayas a la cama con hambre; un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin cafeína) te ayudará a relajarte antes de dormir.



Evita las siestas prolongadas, limitándolas a no más de 20-30 minutos y nunca las tomes en la tarde-noche

¡Transforma tu espacio en un santuario del sueño!

Para asegurar un descanso verdaderamente reparador, es crucial *crear un ambiente* que promueva la calma y el relax. Mantén tu habitación a una temperatura agradable y libre de ruidos incómodos. Elige colores suaves y relajantes para el entorno y asegúrate de que tu cama sea extremadamente cómoda. Además, evita dormir en lugares desconocidos o poco familiares para preservar una rutina de sueño constante y revitalizante, ¡con estos ajustes, estarás en el camino hacia noches de sueño óptimas y revitalizantes!

Si es necesario, puedes crear un *ritual nocturno* que te ayude a relajarte y preparar tu cuerpo y mente para el descanso. Este ritual podría incluir actividades calmantes como escuchar música suave que te guste, cepillarte los dientes para una sensación de frescura y darte una ducha tibia que relaje tus músculos. También podrías practicar técnicas de respiración profunda o realizar una breve meditación.

El ejercicio físico es excelente para tu bienestar, pero realizarlo intensamente justo antes de acostarte puede activar tu cuerpo y elevar tus niveles de energía, dificultando que te relajés. Para garantizar un sueño reparador, programa tus entrenamientos con suficiente antelación, permitiendo que tu cuerpo se calme y se prepare para un descanso tranquilo, **¡aprovecha el poder del ejercicio, pero dale a tu cuerpo el tiempo que necesita para desacelerar antes de ir a la cama!**

Cuida tu descanso apagando la luz intensa antes de dormir. La luz brillante, especialmente la luz azul de pantallas de teléfonos y computadoras, puede sabo-

tear la producción de melatonina, la hormona que regula tu sueño. Para favorecer un descanso reparador, reduce el uso de dispositivos electrónicos por la noche y opta por luces suaves y tenues.

¡Prepárate para la noche con un ambiente tranquilo y oscuro, de manera que tu cuerpo se ajuste fácilmente a la hora de dormir!

No realices tareas que impliquen actividad mental

en la cama como leer, ver televisión o usar el ordenador, clave para mantener buena higiene del sueño. La razón es que la cama debe asociarse principalmente con el descanso y el sueño. Realizar actividades estimulantes en este espacio confunde a tu cerebro, dificultando la transición a un estado de relajación y sueño.

Si estás tomando medicamentos, algunos pueden provocar insomnio o afectar tu descanso. Varios medicamentos para el trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), como el Ritalin y el Adderall; anti-depresivos, como el Effexor y el Cymbalta; antiinflamatorios, como la Prednisona; los que se utilizan habitualmente para controlar la presión arterial, como el Propranolol; los administrados para evitar los síntomas o crisis en los asmáticos, como el Salbutamol, pueden interferir con el sueño. Incluso ciertos antibióticos, como la Ciprofloxacina, en algunos pacientes, causan insomnio. Si notas que tienes problemas para dormir con tu medicación, habla con tu médico para ajustar el tratamiento o buscar alternativas.

El sueño es crucial para tu bienestar integral y tiene un impacto profundo en tu salud. No solo te ayuda a sentirte descansado, sino que también influye en tu energía, estado de ánimo y capacidad para enfrentar el día a día.



La pandemia de covid-19 ha puesto de manifiesto que, aunque muchos de nuestros nuevos hábitos se han vuelto parte de nuestra rutina diaria, no todos son beneficiosos para un buen descanso.

Es fácil caer en la trampa de aceptar como normales ciertas prácticas que pueden estar en contra de nuestra salud.

Cuidar de nuestra salud no debería ser una tarea que solo abordamos cuando estamos enfermos; al contrario: debe ser una prioridad constante. Incorporar hábitos saludables en nuestra vida diaria, tan sencillos como mantener una rutina de sueño, crear un ambiente propicio para el descanso y realizar actividades que promuevan nuestro bienestar, genera un impacto significativo en nuestra calidad de vida.

Sin duda, adoptar medidas proactivas para mejorar nuestra salud y bienestar nos ayuda a disfrutar de una vida más satisfactoria y equilibrada, así que dedica el tiempo suficiente para cuidar de ti mismo, invierte en tu salud y experimenta los beneficios de una vida más plena y saludable.

Figura 2. Buenos hábitos contra malos hábitos de la higiene del sueño.
Fuente: Inés Citlali López Ortega





¡Tu bienestar es un tesoro precioso que merece atención y cuidado continuo!

Referencias

- ▶ Beltrán-Guerra, L. F. (2018). La Psicología Social en la medición del bienestar subjetivo para gestionar el desarrollo en las sociedades. En Rodríguez-Barraza, A. (coord.), *Psicología Social y Cultura*. Universidad Veracruzana Dirección Editorial.
- ▶ Contreras, A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 341-349. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(13\)70171-8](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(13)70171-8)
- Instituto Nacional de Salud Pública (2021). El sueño y su importancia para la salud. *Gaceta*, 16, 23-27. <https://gaceta.insp.mx/vol-16/>
- ▶ Organización Mundial de la Salud. (1998). Promoción de la salud. Glosario. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/67246/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf;jsessionid=32BDD9C543E44508E31886E7E2754B51?sequence=1
- ▶ Organización Panamericana de la Salud (2023). Una nueva agenda para la salud mental en las Américas. Informe de la Comisión de Alto Nivel sobre Salud Mental y COVID-19 de la Organización Panamericana de la Salud. <https://iris.paho.org/handle/10665.2/57504>
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.