

Hábitos de sueño saludables. ¿Qué debemos hacer?

Tiempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Los **horarios y la duración del sueño** son muy importantes para **adquirir un hábito** de sueño saludable. Se recomienda **acostarse y levantarse todos los días a la misma hora** o, por lo menos, procurar que no haya más de dos horas de diferencia entre días de trabajo y días de ocio.

En cuanto a la duración, las **recomendaciones** varían según cada etapa vital:

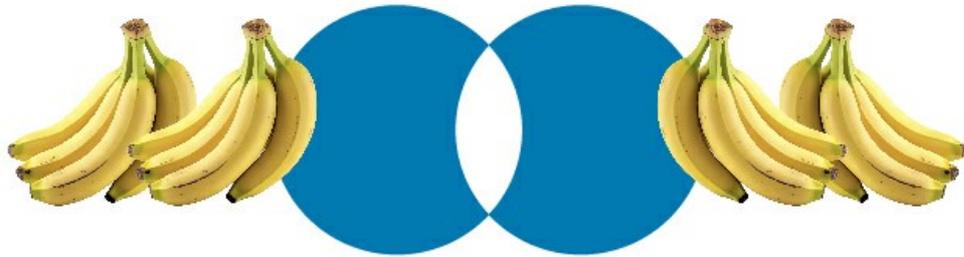
- Los neonatos, entre 0 y 3 meses, de 14 a 17 horas diarias.
- Los lactantes, entre 4 y 11 meses, de 12 a 15 horas diarias.
- Los niños y niñas de uno o dos años, de 11 a 14 horas diarias.
- Los niños y niñas en edad preescolar, esto es, entre 3 y 5 años, de 10 a 13 horas diarias.
- Los niños y niñas en edad escolar, esto es, entre 6 y 13 años, de 9 a 11 horas diarias.
- Los adolescentes, de 8 a 10 horas diarias.

- Las personas adultas con edades comprendidas entre 18 y 64 años, de 7 a 9 horas diarias.

- Las personas mayores de 65 años, entre 7 y 8 horas diarias.

La **siesta** se debe limitar a un **máximo de 20 o 30 minutos** después de la comida. Por otra parte, el sueño está relacionado con la alimentación y con el ejercicio físico.

Se aconseja tomar **alimentos ricos en triptófano** por la tarde, pues es precursor de la melatonina y de la serotonina, que facilitan la conciliación del sueño. Los **alimentos que contienen triptófano** son los lácteos, los plátanos, el pescado azul o los frutos secos (nueces).



Además, se debe evitar el consumo de bebidas alcohólicas, energéticas y de bebidas ricas en metilxantinas, como el café, el té y el chocolate, cuyos efectos influyen en la conciliación y calidad del sueño. La cena debe ser ligera y se realiza, por lo menos, dos horas antes de acostarse.

Finalmente, es necesario **conocer el cronotipo de cada persona** para intentar organizar sus horarios según la tendencia que marca el reloj biológico. El cronotipo es la **predisposición natural** que cada persona tiene para **experimentar picos de energía o momentos de descanso** según la hora del día.

Esto significa que algunas **personas** son más **activas durante las horas de luz** (matutinas) y otras **durante la noche** (vespertinas).

Para adaptarse a un horario concreto, las **personas vespertinas** deben adoptar medidas tendentes a adelantar el reloj biológico: exponerse a la luz intensa a primera hora de la mañana y evitar el ejercicio físico intenso, los dispositivos electrónicos y tareas de excitación mental por lo menos dos horas antes de acostarse.

Por el contrario, las **personas matutinas** que deseen retrasar sus horarios de sueño deberían evitar la luz solar a primera hora de la mañana y dormir una siesta corta que ayude a retrasar su horario de sueño. Se recomienda realizar actividad física de forma regular, evitando el ejercicio físico intenso durante las dos horas previas a acostarse.

