

Hábitos de sono saudables. Que debemos facer?

Tempo estimado de lectura: 3 min

Autor: **Xanela Aberta á Familia**



Os horarios e a duración do sono son moi importantes para **adquirir un hábito de sono** saudable. Recoméndase **deitarse e levantarse todos os días á mesma hora** ou, polo menos, procurar que non haxa máis de dúas horas de diferenza entre días de traballo e días de lecer.

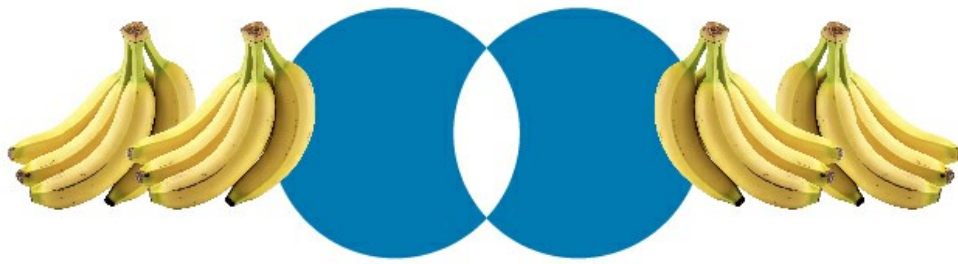
En canto á duración, as **recomendacións** varían segundo cada etapa vital:

- Os neonatos, entre 0 e 3 meses, de 14 a 17 horas diarias.
- Os lactantes, entre 4 e 11 meses, de 12 a 15 horas diarias.
- Os nenos e nenas de un ou dous anos, de 11 a 14 horas diarias.
- Os nenos e nenas en idade preescolar, isto é, entre 3 e 5 anos, de 10 a 13 horas diarias.
- Os nenos e nenas en idade escolar, isto é, entre 6 e 13 anos, de 9 a 11 horas diarias.
- Os adolescentes, de 8 a 10 horas diarias.
- A
- s persoas adultas con idades comprendidas entre 18 e 64 anos, de 7 a 9 horas diarias.
-
- As persoas maiores de 65 anos, entre 7 e 8 horas diarias.
- A

sesta débese limitar a un **máximo de 20 ou 30 minutos** despois da comida. Por outra parte, o sono está relacionado coa alimentación e co exercicio

físico.

Aconséllase tomar **alimentos ricos en triptófano** pola tarde, pois é precursor da melatonina e da serotonina, que facilitan a conciliación do sono. Os **alimentos que conteñen triptófano** son os lácteos, os plátanos, o peixe azul ou os froitos secos (noces).



Adem

ais, débese evitar o consumo de bebidas alcohólicas, enerxéticas e de bebidas ricas en metilxantinas, como o café, o té e o chocolate, cuxos efectos inflúen na conciliación e calidade do sono. A cea debe ser lixeira e realízase, polo menos, dúas horas antes de deitarse.

Finalmente, é necesario **coñecer o cronotipo de cada persoa** para intentar organizar os seus horarios segundo a tendencia que marca o reloxo biolóxico. O cronotipo é a **predisposición natural** que cada persoa ten a **experimentar picos de enerxía** ou **momentos de descanso** segundo a hora do día.

Isto significa que algunhas **persoas** son máis **activas durante as horas de luz** (matutinas) e outras **durante a noite** (vespertinas).

Para adaptarse a un horario concreto, as persoas **vespertinas** deben adoptar medidas tendentes a adiantar o reloxo biolóxico: exporse á luz intensa á primeira hora da mañá e evitar o exercicio físico intenso, os dispositivos electrónicos e tarefas de excitación mental polo menos dúas horas antes de deitarse.

Polo contrario, as persoas **matutinas** que desexen retrasar os seus horarios de sono deberían evitar a luz solar á primeira hora da mañá e durmir unha sesta curta que axude a retrasar o seu horario de sono. Recoméndase realizar actividade física de forma regular, evitando o exercicio físico intenso durante as dúas horas previas a deitarse.