



SALUD

Trucos para que el estrés y la ansiedad no le quiten el sueño

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO Haga ejercicio y no trabaje desde la cama.

Nerea Serrano. Madrid
Que el número de horas de sueño y la productividad están relacionadas no es ninguna novedad, pero con motivo del Día Mundial del Sueño (que se celebra mañana) cabe preguntarse: ¿Hasta qué punto no descansar afecta al rendimien-

to? “Cuando se reduce en un 30% el tiempo recomendable de sueño, la persona comete un 20% más de fallos. El insomnio afecta a la memoria, la concentración y la capacidad de decidir”, explica Diego García-Borreguero, director del Instituto de Investigaciones

del Sueño y presidente de la Sociedad Española de Sueño. Más de 2,5 millones de españoles sufren apnea, un trastorno respiratorio, que puede provocar la muerte. El número de horas recomendadas varía según el género y la edad, pero debería rondar las siete horas.

“Si un directivo duerme menos de cinco es que algo está haciendo mal”. Para que el insomnio no se convierta en pesadilla hay que seguir unas pautas que enumera García-Borreguero: “Es fundamental hacer ejercicio, pero siempre unos 4 o 6 horas antes de irse a dormir”. El deporte eleva la temperatura cerebral y después, la reduce. Es en ese momento cuando mejor se descansa. La alimentación también influye, por eso recomienda cenas poco copiosas y 4 horas antes de dormir. “Es importante no trabajar desde la cama y dedicar un tiempo al ocio antes de acostarse”.

Además, hay que cuidar las exposiciones a la luz que proyectan los portátiles y los dispositivos táctiles. “Esa lumino-

Consejos para dormir mejor

- Evite los tóxicos y estimulantes como el alcohol, el café o la nicotina.
- La cama no es un despacho. No la utilice para trabajar.
- Hacer ejercicio es bueno para el sueño, pero, al menos, 4 o 6 horas antes de dormir.
- Tome algo caliente antes de acostarse.
- La siesta no interfiere en el sueño nocturno si no dura más de 40 minutos.
- Evite las películas violentas o de terror antes de dormir.
- La temperatura ambiental perfecta para descansar es 22°.
- El sueño es más natural con un poco de luz externa.
- Cene ligero y 4 horas antes de acostarse.



El 'Mes del Sueño' en Hospes

Hospes celebra en marzo el 'Mes del Sueño' con un paquete especial en sus hoteles para potenciar el descanso que incluye alojamiento, desayuno bufé y un masaje de Ayurveda, entre otras cosas, por 199 euros. En los restaurantes Senzone habrá un menú de 35 euros con propiedades inductoras del sueño. En el Hospes Madrid (5*) se servirá arroz verde caldoso con láminas de bacalao (el arroz posee gran cantidad de triptofano y de magnesio) o lubina al horno sobre guiso de avena y aceite de hierbas (la avena es fuente de melatonina, y por ser rica en hidratos de carbono, ayuda a liberar serotonina).

sidad impulsa la vigilia”. ¿Es de los que leen antes de dormir? García-Borreguero advierte: “Para algunos es una forma de relajarse, pero cuidado, porque si atrae demasiado la atención, provoca el efecto contrario. Lo más importante es seguir una regularidad basada en las señales internas”.