



EL BUEN DORMIR ES BIENESTAR

SUEÑO Y SALUD EN TIEMPOS DE CUARENTENA



EL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN NUESTRA SALUD

Dormir bien favorece un buen estado nutricional y un mejor rendimiento físico e intelectual.

Tener un sueño reparador disminuye la ansiedad y aumenta la atención, lo que mejora la calidad de vida de las personas.

En la actual situación de alerta sanitaria y cuarentena social, es necesario adoptar estrategias para lograr un buen dormir y un descanso reparador.

SEGÚN NUESTRA EDAD, ¿CUÁNTAS HORAS DEBEMOS DORMIR?

La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos entrega recomendaciones sobre cuántas horas se debe dormir de acuerdo a la edad. Cabe destacar que la calidad del sueño, además de la duración, también incluye no tener problemas para quedarse dormido(a), no despertar en la noche y sentirse descansado al despertar.

EDAD	RECOMENDACIÓN (HORAS)
Recién nacidos (0-3 meses)	14 a 17
Infantes (4-11 meses)	12 a 15
Niños (1-2 años)	11 a 14
Preescolares (3-5 años)	10 a 13
Escolares (6-13 años)	9 a 11
Adolescentes (14-17 años)	8 a 10
Adultos (18-64 años)	7 a 9
Adultos mayores (más de 65 años)	7 a 8

Hirshkowitz, M. et al. Sleep Health 1 (2015) 40–43.

¿QUÉ BENEFICIOS TIENE DORMIR EL TIEMPO RECOMENDADO?

- Prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Tener mejor rendimiento intelectual.
- Mejor rendimiento físico.
- Sentir menos hambre durante el día.
- Menor ansiedad para consumir alimentos dulces.

CONSEJOS GENERALES PARA UN BUEN DORMIR

- Mantenga una rutina de sueño: intente tener horarios regulares para dormir y despertar.
- Evite las siestas de más de 20 minutos. Si las realiza, hacerlas antes de las 3 P.M. Si afectan su sueño en la noche, suspenderlas.
- Evite beber café, té, mate, bebidas con cafeína, alcohol y, también, comer chocolate, en la tarde y noche.
- Ejercítese regularmente y prefiera realizarlo 6 horas antes de acostarse.
- Cene temprano y realice una comida liviana.
- Procure que la habitación sea un lugar acogedor para dormir, tranquilo, sin ruidos, oscuro y con temperatura agradable, ni calurosa ni fría.
- Relájese antes de dormir, ya sea leyendo o meditando.
- Evite mirar pantallas de dispositivos electrónicos como teléfonos celulares, computadoras, tablets o televisores, al menos, una hora antes de dormir.
- Evite trabajar hasta última hora y la exposición a cualquier tipo de pantalla (TV, PC o Celular) antes de dormir.
- Evite fumar, ya que la nicotina es estimulante y dificulta quedarse dormido. De hacerlo, suspéndalo 6 horas antes de acostarse.

MENOS ESTRÉS, UN MEJOR SUEÑO



El estrés es un factor que dificulta el buen dormir, a continuación, entregamos algunos consejos para manejarlo:

- **Priorice aquellas actividades que se deben hacer y postergue aquellas que pueden esperar.**
- **Mantenga contacto telefónico (por la pandemia actual) con personas que le brinden apoyo emocional, como amigos y familiares, y a quienes usted pueda brindárselo.**
- **Dese el tiempo para realizar actividades que le relajen como leer, escuchar música, pasear con su mascota, realizar labores de jardinería u otra.**
- **Realice ejercicio físico diariamente. Una caminata de 30 minutos le ayudará a mejorar el ánimo y a dormir mejor, lo puede hacer en su patio o en los jardines del edificio, en este período de cuarentena.**
- **Practique técnicas de relajación.**
- **Aliméntese de forma saludable, consuma diariamente verduras, frutas y agua.**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

www.5aldia.cl • www.inta.cl/material-informativo

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.

Autoras: Lorena Barrios, Sussanne Reyes, Isabel Zacarías, Carmen Gloria González.