

Dormir es una necesidad biológica que nos permite **restablecer las funciones físicas y mentales esenciales** para poder funcionar plenamente.

No seas búho y **sigue estos sencillos consejos para disfrutar de un buen descanso.**

*¡ÁNIMO Y  
NO SEAS BÚHO!*



*NO SEAS BÚHO  
¡Y MEJORA TU DESCANSO!*

Logo partner

Fundación **MAPFRE**

*Elige*  
vivir mejor

*SER BÚHO  
MOLA*



*SI VIVES  
EN EL BOSQUE  
Y CON TURNO  
DE NOCHE*

*SI NO ES TU CASO,  
NO SEAS BÚHO  
¡Y MEJORA TU DESCANSO!*

Logo partner

Fundación **MAPFRE**



## 1 **DUERME LO SUFICIENTE**

De media, un adulto necesita **entre 7 y 8 horas de sueño** para sentirse completamente recuperado, sin embargo no existe una duración de sueño ideal y válida para todas las personas.

Al mismo tiempo existen **varios factores que influyen en la cantidad de horas de sueño** que se necesitan para recuperarse física y mentalmente. Por ejemplo la calidad del sueño.

Es importante tener en cuenta que **un mal descanso puede debilitar nuestras defensas y generarnos déficit de sueño:** horas acumuladas de sueño perdido debido a nuestro estilo de vida, preocupaciones, etc.



## 2 **RESPECTA LOS RITMOS**

Los **horarios regulares** a la hora de acostarse y levantarse contribuyen a **regular tus ritmos circadianos (ciclos día - noche)** muy importantes para un descanso de calidad.

Conoce las **fases del sueño:**

### **Sueño No REM:**

Se compone de 4 fases cada vez más profundas que dan paso a la fase REM. Las dos primeras son de sueño más ligero y resulta más fácil despertarse.

En la tercera y cuarta fase, sin embargo, las ondas cerebrales son ya muy lentas y las funciones corporales disminuyen hasta el mínimo.

### **Sueño REM**

Se produce poco después de un ciclo completo No REM y la alternancia entre sueño No REM y REM se da en 4 de 6 veces cada noche.

Es la etapa en la que se dan la mayoría de los sueños. El sueño REM estimula las regiones del cerebro que se utilizan para el aprendizaje y en ella nuestro cerebro está muy activo a pesar de estar profundamente dormidos.



## 3 **EVITA LOS ESTÍMULOS**

Antes de acostarte **evita los estimulantes**, como la cafeína, el tabaco, las cenas copiosas, el alcohol y la exposición a pantallas y como norma general:

-  **No consumir medicamentos para dormir** por iniciativa propia.
-  Es conveniente **no beber mucho líquido** antes de acostarse.
-  **Evitar fumar** en las dos horas anteriores a irse a la cama o si se despierta por la noche.
-  **No acostarse con el estómago muy lleno o demasiado vacío.** Lo ideal es una cena ligera unas dos horas antes de irse a la cama.
-  **No intentar forzar el sueño y evitar mirar el reloj.** Si no podemos dormir, podemos levantarnos, ir a otra habitación y hacer una actividad relajante (oír música, leer...) hasta que llegue el sueño.
-  Justo antes de dormir **no es bueno resolver problemas, ni estar entretenido con el móvil, ni tampoco trabajar.**
-  Las **siestas largas** (más de 20-25 minutos) pueden **alterar los ritmos** y generar insomnio.



## 4 **GESTIONA TU DESCANSO**

Evita el ruido, no te quedes en la cama más de lo necesario, realiza actividad física para inducir el descanso y utiliza un colchón y una almohada adecuados.

No dormir lo suficiente **afecta a las actividades físicas y mentales, así como al sistema inmune**, disminuyendo las defensas naturales del organismo.

Las personas que no satisfacen sus necesidades de descanso son **más propensas a padecer desequilibrios** como depresión, ansiedad, falta de atención, pérdida de memoria, irritabilidad, diabetes Mellitus, hipertensión y problemas cardíacos.

