



# GUÍA PRÁCTICA PARA DORMIR BIEN

**Valorian**

Me cuida

---

By Jana Fernández  
Especialista en bienestar y descanso



1

QUÉ NOS ESTÁ PASANDO

2

PARA QUÉ SIRVE DORMIR

3

CLAVES PARA UN BUEN DESCANSO

Vivimos en una época de abundancia, en la que trabajamos más horas que nunca, en la que estamos más conectados que nunca, y en la que la sociedad y nosotros mismos nos exigimos más que nunca.

Hemos llegado a tal punto de exigencia hacia nosotros, hacia nuestro planeta, hacia los demás, que nos hemos convertido a nosotros mismos en máquinas de consumo y producción, desconectándonos de nuestra esencia.

Necesitamos cuidarnos, escucharnos y volver a conectar con nuestra esencia más primitiva, nuestro planeta y las demás especies que lo habitan. Desencantados de la idea de éxito, felicidad y bienestar que nos han vendido, cada vez somos más las personas que creemos que tiene que haber otro camino, tiene que haber otra forma de alcanzar ese equilibrio que es la felicidad de verdad.

Mi objetivo con este e-book es transmitir el conocimiento adquirido gracias al estudio durante años y gracias a mi propia experiencia sobre las claves del bienestar físico, mental y emocional.

Aquí comienza tu guía para vivir bien.



# 1

## QUÉ NOS ESTÁ PASANDO

La salud mental es un factor clave para el bienestar y representa una carga de enfermedad importante para la sociedad.

Una de cada diez personas de 15 y más años declaró haber sido diagnosticada de algún problema de salud mental. Entre las enfermedades o problemas de salud más frecuentes están también la ansiedad y la depresión.

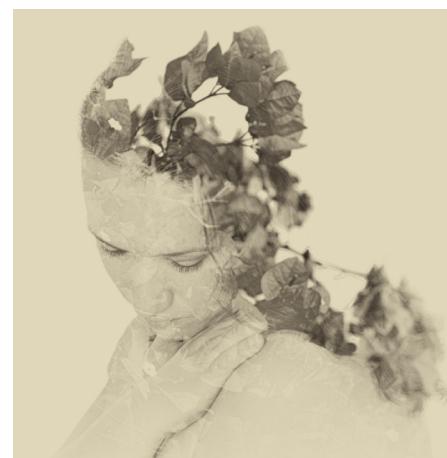
El 6,7% de los adultos refiere padecer algún trastorno de ansiedad, 4,3% de los hombres y 9,1% de las mujeres. La depresión se declara en la misma proporción (6,7%). Al igual que la ansiedad, la depresión es más del doble en mujeres (9,2%) que en hombres (4%)\*.

\**Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS)*

El 10,7% de la población consume tranquilizantes, relajantes o pastillas para dormir.\*

13,9% de las mujeres y 7,4% de los hombres, y el 4,8% antidepresivos o estimulantes (6,7% de las mujeres y 2,7% de los hombres). Un 5,4% de la población refiere haber acudido al psicólogo, psicoterapeuta o psiquiatra en los últimos 12 meses, 6,1% de las mujeres y 4,6% de los hombres.

\**Encuesta Nacional de Salud de España 2017. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social (MSCBS)*



Un porcentaje muy importante de personas tiene problemas de sueño.

El 51,16% de las consultas al psicólogo corresponden a tres categorías: trastornos de ansiedad (crisis de ansiedad, angustia, obsesiones), del estado de ánimo (tristeza, irritabilidad y depresión) y adaptativos (estrés ante cambios de situación laboral, enfermedad, etc.).

La OMS ya alertó de este repunte y confirmó en un estudio que cerca del 10% de la población mundial presenta un trastorno de depresión o ansiedad.\*

\*<https://www.elmundo.es/vidasana/mente/2018/09/09/5b924d2c22601d65138b464f.html>

Más de 4 millones de españoles sufren algún trastorno del sueño crónico.

Entre un 20-48% de la población adulta sufre dificultad para iniciar o mantener el sueño. Al menos un 20% de la población infantil sufre algún tipo de trastorno del sueño.

Un 32% de la población española se despierta con la sensación de no haber tenido un sueño reparador y un 35% finaliza el día muy cansado.

Un 12% de la población española reconoce tener horarios y rutinas de sueño irregulares.

*Datos de la Sociedad Española de Neurología*



# 2

## PARA QUÉ SIRVE DORMIR

No dormir lo que nuestro cuerpo necesita... eleva el riesgo de sufrir depresión y Alzheimer, psicosis e ictus. La falta de sueño también está vinculada a la obesidad, ya que si no se duerme lo suficiente el estómago y otros órganos producen niveles desequilibrados de grelina, la hormona del hambre que nos induce a comer más de lo necesario, y leptina, que es la hormona que nos indica que estamos saciados.

El tiempo que dedicamos a dormir no es un tiempo vacío, el sueño es un momento de una intensa actividad neurológica, de renovación, de consolidación de los recuerdos, de limpieza cerebral y neuronal y de mantenimiento cognitivo.

### Aprendizaje

Dormir es crucial para la salud y el desarrollo infantil. Durante el sueño es cuando se segregan la mayor cantidad de hormona del crecimiento y las proteínas que refuerzan nuestro sistema inmunitario para combatir las infecciones; el sueño deficiente en los niños se ha relacionado con la diabetes y con dificultades en el aprendizaje.

### Memoria

Dormir crea conexiones neuronales que quizás nunca habríamos formado en el plano consciente, por eso decimos que consultamos las cosas con la almohada. El cerebro despierto está optimizado para hacer acopio de estímulos externos, mientras que el cerebro dormido lo está para consolidar la información recabada; en otras palabras, de noche dejamos de grabar y nos ponemos a editar.

### Limpieza

Durante las fases de sueño profundo nuestras células producen la mayor parte de la hormona del crecimiento que nuestros huesos y músculos necesitan desde que nacemos hasta que morimos para recuperar los tejidos dañados.

Dormir es esencial también para restablecer la armonía del sistema inmunitario, para mantener la temperatura corporal, la presión arterial, y el equilibrio de nuestra microbiota intestinal. Durante el sueño, el sistema linfático (el equivalente al sistema linfático para el cuerpo) se encarga de eliminar de nuestro cerebro los peligrosos deshechos metabólicos que resultan de la actividad neuronal.



# 3

## CLAVES PARA UN BUEN DESCANSO

1. Mantén un horario fijo para acostarte y levantarte, incluso durante el fin de semana.
2. Procura exponerte a la luz natural lo más posible y desde que te levantes, es el mejor sincronizador de los ritmos circadianos.
3. Qué y cuánto comes y bebes afecta a la calidad del sueño: evita las bebidas que contengan cafeína y téína a partir de las 15h, evita las comidas copiosas y los procesados.
4. Duerme siesta si lo necesitas, pero que no dure más de 20 minuto.
5. El alcohol tiene efecto sedante, pero NO ayuda a dormir y mucho menos tener un sueño reparador.
6. Practica ejercicio de forma regular, pero evita la actividad de alta intensidad antes de irte a dormir, el exceso de cortisol puede impedir conciliar el sueño.
7. Tu dormitorio es tu templo del descanso: manténlo ordenado, ventilado y a una temperatura agradable tirando a fresca.
8. Disfruta del proceso de dormirte.
9. Apaga todos los dispositivos electrónicos al menos 2 horas antes de irte a dormir. La luz azul afecta a la producción de melatonina.
10. La desconexión mental del trabajo y de los problemas es fundamental para entrar en modo 'descanso', practica meditación, journaling o cualquier actividad que te ayude a rebajar el estrés.



11. Evita sobrecargarte en exceso durante el día: la multitarea y la hiperactividad son dos estresores, y cuanto más acelerados vayamos durante el día más nos costará parar por la noche.
12. Practica el slow-living: no significa hacer las cosas despacio, sino dedicarle el tiempo que cada una requiere.
13. Practica la autocompasión. Ser disciplinado no significa ser rígido e inflexible. Se amable contigo, háblate y trátate con menos crítica y más cariño.



Disfrutar de un buen descanso es fundamental para nuestra salud física y mental

CONTENIDOS BY:

