



**ResMed**

# Sueño, ronquidos y trastornos del sueño



Guía para comprender las causas de los ronquidos y los trastornos del sueño, con consejos que te ayudarán a dormir mejor.



# Contenido

1. ¿Duermes lo suficiente?	5
2. ¿Por qué necesitamos dormir?	7
3. El ciclo del sueño	9
4. ¿Por qué no puedo dormir?	12
4.1 Ronquidos	15
4.2 Insomnio y dificultades para conciliar el sueño	17
4.3 Narcolepsia y somnolencia diurna	18
4.4 Nocturia	19
4.5 Apnea del sueño	20
5. 7 consejos para dormir mejor	23
5.1 Prepara el ambiente adecuado	23
5.2 Olvídate de las pantallas	25
5.3 Planifica tu sueño	26
5.4 Monitoriza tu sueño	29
5.5 Vigila lo que comes y bebes	30
5.6 Muévete más	35
5.7 Relaja tu mente	37
5.7.1 Anótalo	37
5.7.2 Aprende a respirar	39
6. ¿Es el momento de cambiar?	41





# ¿Duermes lo suficiente?

En ocasiones se bromea con que el tiempo de sueño ideal para un adulto es "cinco minutos más". Aunque esa estimación no tiene base científica, sí quiere decir que muchos de nosotros pensamos que no dormimos lo suficiente o que nuestro sueño no es reparador.

¿A ti te pasa? ¿Tienes problemas para conciliar o mantener el sueño? ¿Tienes poca energía o un bajo nivel de concentración durante el día? Si es así, no estás solo. Esta guía te será de ayuda.

Te ayudaremos a comprender cuál es la función del sueño y por qué es tan importante. Repasaremos las causas que nos impiden dormir bien y averiguaremos lo que podemos hacer para dormir mejor.

Para empezar, imagina por un momento cómo sería tu vida si te levantas cada mañana descansado/a y lleno de energía. ¿Cómo influiría en tu salud, en tus relaciones con los demás y en tu vida laboral?

¿Suenan apetecibles? ¡Comencemos!



## ¿Sabías que...?

Algunos problemas del sueño se pueden **remediar desde casa**, pero hay otros que necesitan atención médica.



# ¿Por qué necesitamos dormir?

El sueño es una función corporal natural y esencial.<sup>1</sup> Pasamos más tiempo de nuestra vida durmiendo que comiendo o practicando ejercicio. Sin embargo, sabemos más sobre dietas y ejercicio que sobre lo que pasa cuando nos quedamos dormidos. ¡Pongámosle solución!

Mientras dormimos, nuestro cerebro y nuestro cuerpo trabajan en numerosos e importantes procesos. Se ha demostrado que un sueño suficiente y de calidad contribuye a<sup>2</sup>:

- **La función cardiovascular**, para tener un corazón sano;
- **La función del sistema inmunitario**, para combatir las infecciones y sanar las células;
- **La atención y los reflejos**;
- **Crear y almacenar recuerdos**;
- **La secreción hormonal**, que regula cosas como el apetito, el humor, la frecuencia cardíaca y la quema de calorías.<sup>1</sup>

Para simplificar, dormir bien nos ayuda a restaurar cuerpo y mente. La privación crónica del sueño puede acarrear graves problemas: las investigaciones demuestran que la interrupción del sueño podría afectar a ciertas condiciones de la salud, como los problemas de peso, los trastornos del estado de ánimo, la diabetes, el aumento de la presión arterial, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer colorrectal.<sup>2</sup> Además, nuestro rendimiento en actividades cotidianas como trabajar, conducir o relacionarnos, puede verse afectado por falta de concentración y atención.<sup>2</sup>



## ¿Sabías que...?

Dormir menos de 6 horas por la noche puede aumentar hasta un 33 % el riesgo de tener un accidente en carretera.<sup>3</sup>





# El ciclo del sueño

Aunque nos empeñemos en que lo ideal es pasar ocho horas en la cama cada noche, la cantidad de sueño que nuestro cuerpo necesita va cambiando a lo largo de nuestra vida.

Los expertos sugieren que la duración adecuada del sueño podría oscilar entre 12 y 15 horas cada día durante la infancia, y de 7 a 8 horas cada noche en personas de edad avanzada.<sup>4</sup> Para los adultos, la Academia Americana de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación sobre el Sueño recomiendan dormir entre 7 y 9 horas cada noche.<sup>5</sup>

**No te preocupes si no duermes lo suficiente actualmente; te mostraremos formas para que consigas mantener tus horas de sueño.**

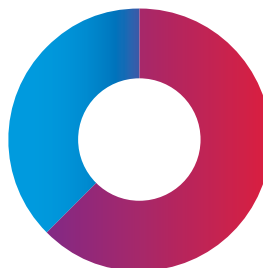
El sueño no consiste simplemente en pulsar un interruptor de desconexión. No es un periodo de inconsciencia en el que lo único que hacemos es soñar. Lo que le ocurre a nuestro cuerpo cuando nos dormimos puede variar mucho a lo largo de la noche. Durante un descanso reparador, experimentamos cuatro etapas de sueño que conforman un ciclo que suele repetirse varias veces durante la noche<sup>6</sup>:



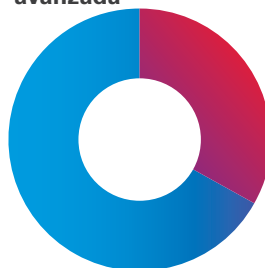
## ¿Sabías que...?

La Academia Americana de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación sobre el Sueño recomiendan dormir regularmente entre 7 y 9 horas cada noche.

**Se necesitan 12-15 horas de sueño durante la infancia**



**Se necesitan 7-8 horas de sueño en la edad avanzada**



● dormido ● despierto

## Las 4 fases del sueño

### 01 Sueño No REM

Es un periodo de transición entre la vigilia y el sueño, cuando el cuerpo y el cerebro empiezan a relajarse. Es habitual que nuestros músculos se contraigan durante esta etapa y que nos despertemos fácilmente de nuestro sueño. Para la mayoría de las personas sin trastornos del sueño, esta fase suele durar entre 5 y 10 minutos.

### 02 Sueño No REM

La respiración y el ritmo cardíaco se ralentizan y la presión arterial comienza a descender en esta fase del sueño, que dura entre 10 y 25 minutos en las personas sin trastornos del sueño.

### 03 Sueño No REM

Es la fase que conocemos comúnmente como "sueño profundo", cuando resulta más difícil despertarnos. Es en esta fase cuando el ritmo cardíaco, la presión arterial y la frecuencia respiratoria están en su nivel más bajo y regular. También es cuando tienen lugar la mayor parte de los procesos bioquímicos restauradores. Dura entre 20 y 40 minutos por ciclo, aunque esta duración suele disminuir con la edad.

### 04 Sueño REM

En esta fase es cuando soñamos. El ritmo cardíaco y respiratorio se vuelven más irregulares y la mayoría de nosotros experimentamos la parálisis casi total de los músculos, lo que evita que escenifiquemos nuestros sueños. Uno de los músculos que sigue funcionando es el diafragma, es decir, seguimos respirando. También siguen funcionando los músculos de los ojos, permitiendo el movimiento rápido que da nombre a esta etapa. La fase de sueño REM tiende a ser más prolongada con cada nuevo ciclo: al inicio suele durar 10 minutos, pero puede aumentar hasta los 25 minutos avanzada la noche. Por este motivo los sueños suelen ser más largos cuanto más se acerca la hora de despertarnos.

**Un ciclo de sueño completo, desde la fase 1 a la 4, suele durar entre 90 y 120 minutos y después se repite.** Algunas personas no recorren todas las fases en cada ciclo y podrían, por ejemplo, saltarse la fase 1.

**Un sueño de calidad se caracteriza por el equilibrio correcto entre las fases No REM y REM y por el tiempo que pasamos en cada una de ellas.** Es de vital importancia que consigamos un sueño profundo suficiente (fase 3 de No REM), ya que es durante esta etapa cuando experimentamos el tipo de descanso que hace que nos sintamos renovados por la mañana.<sup>7</sup>

**Lo que hacemos cuando estamos despiertos, afecta al tiempo que empleamos en cada etapa.**

El ejercicio mental, como aprender un nuevo idioma o hacer crucigramas difíciles, puede hacer que pasemos más tiempo en la fase REM del sueño, que es cuando se consolidan los recuerdos.<sup>8</sup> El ejercicio físico, por su parte, puede hacer que nuestros periodos de sueño profundo duren más, ya que el cuerpo necesita restaurar los músculos.<sup>9</sup>

En ocasiones, sin embargo, estos ciclos se ven interrumpidos por una serie de factores que no podemos controlar. Los trastornos del sueño son uno de esos factores que pueden desincronizar nuestro ciclo de sueño y hacernos sentir soñolientos y agotados durante el día.

A continuación, vamos a explorar algunos de los factores disruptores más comunes del ciclo de sueño.



## ¿Por qué no puedo dormir?

Hay un gran número de variables que pueden interrumpir el sueño: factores ambientales, psicológicos y fisiológicos. Todos ellos pueden influir.

Entre los obstáculos comunes del sueño se encuentran:

- z Trabajo a turnos<sup>10</sup>
- z Un uso excesivo de las pantallas (como las de los móviles y las tablets)<sup>10</sup>
- z Obesidad<sup>10</sup>
- z Trastornos del sueño, como la apnea del sueño<sup>10</sup>
- z Patrones de sueño irregulares<sup>11</sup>
- z Consumo de cafeína<sup>12</sup>
- z Beber alcohol<sup>13</sup>
- z Falta de ejercicio<sup>14</sup>
- z Ronquidos (ya sean los tuyos o los de tu pareja)<sup>15</sup>

Una buena higiene de sueño, es decir, la práctica de establecer hábitos o rutinas que te ayuden a dormir mejor, puede contribuir a solucionar algunos de estos obstáculos. Hay algunos cambios en el estilo de vida que podrían ayudar, como reducir la ingesta de café o alcohol, perder peso o no mirar las pantallas del móvil o del ordenador en las horas previas a acostarse.<sup>16</sup>

Sin embargo, algunas personas experimentan un sueño de baja calidad debido a un trastorno del sueño no diagnosticado, como la apnea del sueño, que requiere de atención médica.

Si los cambios en tu estilo de vida no ayudan y crees que podría tratarse de un trastorno médico subyacente, puede consultar nuestro sitio web ResMed o descargarse nuestro e-book "¿Qué es la apnea del sueño?" para obtener más información sobre la apnea del sueño. Si crees que podrías estar en riesgo, acude a un profesional sanitario para que te aconseje sobre los siguientes pasos a tomar.

### Entre los trastornos del sueño más habituales se encuentran

Ronquidos	Insomnio
Narcolepsia	Nocturia
Apnea del sueño	

Sigue leyendo para averiguar qué puedes hacer...





## Ronquidos

### ¿Qué son los ronquidos?

Se calcula que entre el 30 y el 40 % de la población adulta ronca,<sup>17</sup> así que, si te han dicho que roncas, ¡tienes compañía! Roncar puede impedir que descanses bien, aunque no seas el culpable; si duermes con alguien, es muy probable que uno de los dos haga ruido durante el sueño. Pero, ¿por qué roncamos?

No todos roncamos del mismo modo: para algunos el origen está en la nariz, para otros en la garganta.

**Durante el sueño, los músculos de nuestra garganta se relajan, lo que puede provocar el cierre parcial de las vías respiratorias.**<sup>18</sup> Como resultado, el aire que respiramos vibra al cruzar el tejido de la garganta, lo que produce el sonido característico de los ronquidos.

Estos son algunos de los factores que nos hacen ser más propensos a roncar:

- z Beber alcohol o tomar determinados medicamentos<sup>19</sup>
- z Cargar un peso excesivo alrededor del cuello<sup>20</sup>
- z La forma de la nariz o la mandíbula<sup>19</sup>
- z Tener amígdalas agrandadas<sup>19</sup>
- z Envejecer<sup>21</sup>
- z Embarazo<sup>22</sup>



### ¿Sabías que...?

El 30-40 % de la población adulta ronca.<sup>17</sup>





### ¿Qué puedo hacer para evitar roncar?

No hay ninguna cura para los ronquidos; por mucho que sacudas a tu pareja o le hagas ruidos, no va a dejar de roncar. No obstante, hay algunas soluciones que pueden aliviar el problema. **Puedes probar con un dispositivo de avance mandibular (MAD)**, que es como un protector para encías que te pones alrededor de los dientes y mantiene la mandíbula inferior ligeramente hacia delante, abriendo así las vías respiratorias y reduciendo las vibraciones que provocan el sonido de los ronquidos.<sup>23</sup> **Una vez más, algunos cambios en el estilo de vida, como la pérdida de peso o la reducción del consumo de alcohol, podrían marcar la diferencia<sup>19</sup>.**

Encontrarás más información sobre la higiene del sueño en nuestros consejos para dormir mejor.

Los ronquidos también son uno de los indicios más comunes de la apnea del sueño,<sup>24</sup> un trastorno del sueño que interrumpe nuestra respiración durante el sueño sin que seamos conscientes de ello la mañana siguiente. Aunque existe una estrecha correlación entre los ronquidos y la apnea del sueño<sup>23</sup>, no todos los que roncan padecen de apnea del sueño y no todos los que la padecen roncan. Más adelante hablaremos de la apnea del sueño. Asimismo, si deseas obtener más información, también tenemos una guía dedicada a esta afección.

Al igual que con el resto de trastornos, ponte en contacto con un profesional sanitario para averiguar cómo tratar el problema.

## Insomnio y dificultades para conciliar el sueño

### ¿Qué es el insomnio?

El insomnio es una dificultad para conciliar o mantener el sueño. Afecta a personas de todas las edades y puede durar unas pocas noches, algunas semanas o, en casos graves, casi todas las noches. Se estima que hasta un **35 % de la población sufre de insomnio** en algún momento de sus vidas.<sup>25</sup>



### ¿Qué puedo hacer para evitar el insomnio?

Algunos casos de insomnio se pueden solucionar volviendo a una mejor higiene del sueño<sup>25</sup> (descubre más al respecto en nuestros consejos para dormir mejor que encontrarás más adelante).

El "insomnio aprendido" tiene lugar cuando el propio miedo al insomnio impide dormir.

**En algunos casos puede mejorar con terapia cognitivo-conductual.<sup>26</sup>**

Si sufres de insomnio y no puedes solucionarlo cambiando tu estilo de vida y con una mejor higiene del sueño, lo mejor que puedes hacer es acudir a un profesional sanitario.



## Narcolepsia y somnolencia diurna

### ¿Qué es la narcolepsia?<sup>27</sup>

**La narcolepsia es la excesiva somnolencia diurna que puede manifestarse en un inicio repentino e involuntario del sueño.** Otro síntoma es la parálisis del sueño, cuando quien lo sufre es incapaz de moverse o hablar durante unos momentos, justo antes de dormirse o despertarse. Es lo mismo que la parálisis muscular que tiene lugar durante el sueño REM, aun cuando quien lo padezca no esté en la fase de sueño REM real. Las alucinaciones y la debilidad repentina y temporal de los músculos son otros signos de narcolepsia.

### ¿Qué puedo hacer si sufro de narcolepsia?<sup>27</sup>

No hay ninguna cura conocida para la narcolepsia, pero la medicación y los cambios en el estilo de vida pueden contribuir a que sea más llevadera. Puedes obtener más información sobre la higiene del sueño en los consejos para dormir mejor que mostramos a continuación. Si crees que padeces esta afección, te recomendamos que consultes un profesional sanitario.

## Nocturia

### ¿Qué es la nocturia?<sup>28</sup>

**La nocturia es la necesidad de despertarse para orinar varias veces durante el sueño.** Suele estar causada por una infección de las vías urinarias o de la vejiga, pero hay otros factores como el fallo de algún órgano, la ansiedad, la diabetes o simplemente beber demasiada cafeína o alcohol en las horas previas a acostarse.

La apnea del sueño (ver más abajo) es otra afección que puede acompañar a la nocturia.

### ¿Qué puedo hacer si sufro de nocturia?<sup>27</sup>

Si te levantas por lo general más de una vez para orinar, deberías consultar a un profesional sanitario para identificar la causa del problema y el tratamiento relevante.

Es posible que la causa de la nocturia se encuentre en una serie de afecciones conocidas con el término paraguas de "trastorno respiratorio del sueño". La afección más común sería la apnea obstructiva del sueño (AOS), que abordaremos a continuación.



## Apnea del sueño

### ¿Qué es la apnea del sueño?

Hay diferentes tipos de trastornos respiratorios del sueño, pero ahora vamos a tratar los más comunes<sup>29</sup>, como la Apnea Obstructiva del Sueño (AOS). Si deseas una explicación más detallada, puedes consultar nuestra guía separada dedicada a la apnea del sueño.

Como hemos mencionado anteriormente, los músculos de las vías respiratorias superiores se relajan durante el sueño, lo que causa las vibraciones y el sonido que conocemos como ronquidos. **En algunos casos, sin embargo, los músculos se relajan hasta tal punto que terminan bloqueando toda la vía respiratoria, lo que provoca una incapacidad para respirar.**

Alguien que padece de AOS se despertará momentáneamente para aclarar la garganta y poder seguir respirando. Cada uno de estos episodios se conocen como evento apnéico y pueden suceder varias veces, en ocasiones, hasta doce veces cada hora.

Por lo general, un enfermo de apnea del sueño nunca recordará haber tenido esos eventos apnéicos durante la noche, lo que significa que esta afección no suele diagnosticarse. Pero es mucho más frecuente de lo que pueda pensarse: según un estudio, alrededor de una de cada siete personas a nivel mundial sufre de apnea del sueño<sup>30</sup>, pero más del 80 % de ellas no han sido diagnosticadas.<sup>31</sup>

### Qué puedo hacer si sufro apnea del sueño

**Cualquier tratamiento para la apnea del sueño debe comenzar con una visita a un profesional sanitario** para hablar de los síntomas y las rutinas de higiene del sueño que pueden ayudar. Si los cambios en el estilo de vida no mejoran la situación, hay estudios del sueño para determinar si el paciente sufre realmente de AOS o de otra forma de trastorno respiratorio del sueño. Una vez diagnosticada, existen tratamientos que ayudan a mantener las vías respiratorias desbloqueadas durante la noche.

Si tienes problemas para conciliar el sueño o para mantenerlo, o si notas somnolencia o fatiga excesivas durante el día, sería aconsejable acudir a un profesional sanitario. Podrías introducir algunos cambios en tu estilo de vida para aliviar ese problema. A continuación, echaremos un vistazo a los trucos para mejorar la higiene del sueño y poder finalmente disfrutar de un sueño reparador.

### ¿Sabías que...?

Puedes descargar nuestro segundo e-book dedicado a la apnea del sueño aquí:







# 7 consejos para dormir mejor

En ocasiones unos pequeños cambios pueden resultar decisivos. ¿Cuántos de estos pequeños trucos de estilo de vida podrías incluir en tu día a día para conseguir una mayor calidad de sueño?

## 1. Prepara el ambiente adecuado

No hace falta una gran inversión de tiempo o dinero para convertir el dormitorio en un lugar adecuado para un sueño reparador. He aquí algunos consejos sobre qué hacer y qué no hacer en el dormitorio.

### Qué hacer:

- ✓ Utiliza el dormitorio solo para dormir y las relaciones íntimas
- ✓ Asegúrate de que la cama es cómoda, tiene el tamaño adecuado para ti y está limpia
- ✓ Renueva tus almohadas de forma periódica y asegúrate de que tienes tantas como necesitas para sentirse a gusto (un cojín entre las rodillas puede añadir comodidad adicional)
- ✓ Cierra las persianas para bloquear la luz o usa un antifaz
- ✓ Utiliza tapones para oídos si te suele molestar el ruido
- ✓ Mantén una temperatura moderada en la habitación, entre 16 y 19 °C si utilizas pijama o ropa de cama de abrigo, o algo más templada si no fuera así.<sup>31</sup>

### Qué no hacer:

- ✗ No utilices el dormitorio para trabajar
- ✗ No tengas TV o pantallas en tu habitación



### ¿Sabías que...?

Regular la temperatura de tu dormitorio entre 16 °C y 19 °C puede ser suficiente para relajarse y dormir cómodamente.<sup>31</sup>





## 2. Olvídate de las pantallas

Actualmente gran parte de nuestro tiempo de descanso viene determinado por el uso de pantallas. Desde un atracón de la serie de moda, hasta tuitear o seguir las noticias, pasar tiempo delante de la pantalla se ha convertido en una parte casi inevitable de nuestra vida diaria para gran parte de nosotros.

El uso del móvil o la tablet durante la noche podría estar afectando a tu sueño. Esto se debe a que la luz de espectro azul que emiten la mayoría de las pantallas inhibe la melatonina,<sup>32</sup> una hormona responsable de ayudarnos a pasar al modo sueño.<sup>33</sup> Además, cuando cogemos el teléfono móvil, resulta demasiado fácil enfrascarse en una actividad no urgente que estimula el cerebro y dificulta la transición natural al sueño.

Llevar un smartphone o una tablet a la cama no es recomendable como parte de una rutina nocturna eficaz.<sup>34</sup> Intenta evitar todas las pantallas durante al menos una hora antes de apagar las luces, y cambia la navegación en Internet o redes sociales por leer unas cuantas páginas de un buen libro o darte un baño caliente.



### ¿Sabías que...?

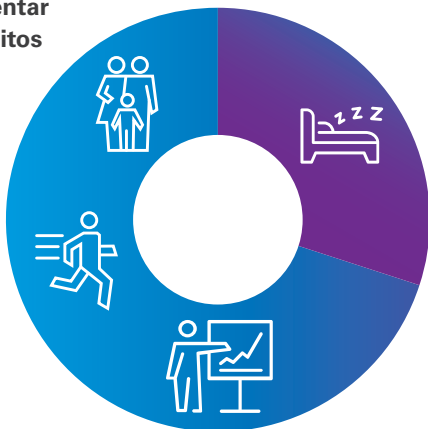
Los investigadores han demostrado que el aumento del uso de los teléfonos inteligentes puede asociarse a una reducción de las horas de sueño y a un sueño menos eficaz.<sup>35</sup>



### 3. Planifica tu sueño

Los padres o cuidadores suelen establecer una rutina para los niños, que incluye horarios regulares para levantarse y acostarse. En la edad adulta, estas rutinas se olvidan a menudo, pero pueden marcar la diferencia en la cantidad y la calidad del sueño. De hecho, nuestro cuerpo está dotado de una rutina natural de sueño y vigilia llamada ritmo circadiano, y es una buena idea atenerse a ella.<sup>31</sup>

**Crear un horario de sueño puede fomentar buenos hábitos**



Se cree que las células del cuerpo que ayudan a regular este ritmo tienen sus propios relojes internos que responden a estímulos como la luz y la oscuridad, la hora de acostarse y la hora de comer. También pueden verse interrumpidas por cosas como el trabajo por turnos o el cambio frecuente de la hora a la que nos acostamos y/o levantamos.<sup>36</sup>

Al crear una rutina de sueño contribuirás a fomentar buenos hábitos y adaptarte al ritmo circadiano de tu cuerpo. **Para empezar, tienes que saber cuántas horas de sueño necesitas. Intenta llevar un diario de sueño durante al menos 7 días.**

Aquí deberías incluir<sup>37</sup>:

- z la hora a la que te vas a dormir
- z la hora a la que te levantas
- z las siestas que echas y durante cuánto tiempo
- z si te despiertas durante la noche
- z cómo te sientes al despertarte
- z tu estado de ánimo durante el día
- z si te duermes de improviso y a qué hora sucede
- z una vez que sepas cuánto necesitas dormir para funcionar bien, intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, y comprueba si nota alguna diferencia en tu bienestar y tus niveles de energía.



## 4. Monitoriza tu sueño

Puede parecer una contradicción con el principio de "no usar pantallas antes de acostarse", pero podemos saltarnos las reglas un poco si aprovechamos la tecnología en beneficio de nuestro sueño. Hay muchas aplicaciones para monitorizar el sueño que te ayudarán a identificar tu problema para que pueda buscar el tratamiento adecuado.

Tu médico sigue siendo la mejor fuente de asesoramiento clínico y ninguna aplicación puede sustituir su experiencia. Lo que la tecnología sí puede hacer es arrojar información sobre tus hábitos de sueño para que puedas tratarlo con tu médico. Hay aplicaciones de este tipo en los móviles y las tablets y también hay algunas integradas en los cinturones, correas y relojes de fitness.

Estos dispositivos pueden recopilar una amplia variedad de datos, desde cuánto duermes hasta cuánto te mueves en la cama. Pueden registrar tus ronquidos y la frecuencia cardíaca e incluso decirte si rechinas los dientes mientras duermes. **Este tipo de información le resultará muy útil a tu médico y le ayudará a prescribir el tratamiento adecuado para ti.**

Algunas incluso funcionan con el dispositivo en modo avión, por lo que no te distraerán con los mensajes y notificaciones entrantes.





## 5. Vigila lo que comes y bebes

¿Esa primera taza de café del día te da el impulso de energía que necesitas para comenzar tu jornada?

La cafeína es un estimulante que puede hacernos sentir más alertas y despiertos, algo que puede ser útil cuando nos sentimos adormecidos en el trabajo por la mañana. Por desgracia, también puede tener un efecto perjudicial cuando tratamos de conciliar el sueño por la noche. Un estudio ha demostrado que cuando la cafeína está presente en el sistema nervioso central, reduce la sensación gradual de somnolencia que tenemos antes de acostarnos, lo que puede provocar que nos cueste más conciliar el sueño.<sup>38</sup>

Algo similar sucede con el alcohol. Algunas personas utilizan el alcohol para ayudarles a conciliar el sueño. Pero los estudios nos dicen que el efecto de "desconexión" que crea el alcohol en nuestro cerebro, no dura y que puede interferir con el ciclo del sueño a medida que nuestro cuerpo lo va procesando.<sup>39</sup>

**Las personas que consumen cafeína para permanecer alerta pueden quedar atrapadas en un ciclo de fatiga.**



La bebida no es lo único que puede interferir con el sueño, la comida también puede tener un impacto.

**Sigue leyendo para descubrir algunos consejos útiles sobre nutrición a la hora de acostarse.**





## Consejos nutricionales útiles para conciliar el sueño

### Mantente hidratado



Incluso una pequeña deshidratación antes de acostarse puede alterar el sueño,<sup>40</sup> por lo que es importante beber mucho líquido, especialmente agua. Para evitar las visitas nocturnas al baño, bebe regularmente a lo largo del día en lugar de hacerlo justo antes de acostarte.

### Supervisa tu consumo de cafeína



Intenta dejar de beber bebidas con cafeína como té, café, bebidas energéticas y cola como mínimo 4 horas antes de ir a dormir.<sup>41</sup>

### Prueba las infusiones



Las infusiones de camomila,<sup>43</sup> lavanda<sup>44</sup> o valeriana<sup>45</sup> tienen la ventaja adicional de hidratar, además de calmar la mente.

### Evita beber alcohol antes de ir a dormir



No solo puede afectar a la cantidad de sueño REM, sino que también se ha demostrado que interfiere con la segunda mitad del ciclo de sueño, cuando hay más probabilidades de disfrutar de un sueño reparador.<sup>42</sup>

### Toma triptófanos



Puede ayudar a conciliar el sueño<sup>46</sup> y se encuentra en los lácteos y otros alimentos como huevos, plátanos y bananas, miel y frutos secos.

### Vigila la ingesta de grasa



Las dietas ricas en grasas se han asociado con el insomnio y con un menor tiempo de sueño.<sup>47</sup>



## 6. Muévete más

El ejercicio físico está ligado a un sueño de mayor calidad y duración<sup>48</sup>, por lo que puede tener un efecto positivo en tu ciclo de sueño.

Realizar algún tipo de ejercicio aeróbico como correr, montar en bicicleta o nadar durante solo 10 minutos al día, puede ayudarte a disfrutar de un sueño más reparador. Pero no te preocupes si ese tipo de actividades no son lo tuyo. Hay un sinfín de maneras de mantenerse activo y si puedes salir al exterior un rato cada día, ¡mucho mejor!



**Jardinería**



**Caminar**



**Tareas del hogar**



**Ejercicio sentado**



**Jugar con niños**

La mayoría de las personas obtiene mejores resultados en la calidad de su sueño si practican ejercicio durante la mañana o la tarde. Las personas que hacen ejercicio de intensidad moderada antes de las 7 de la mañana mejoran la calidad del sueño en general,<sup>50</sup> mientras que las sesiones deportivas de la tarde hacen que el cuerpo se enfríe y dé la señal de pasar al modo de sueño en torno a la hora en que uno se va a la cama. Por lo general, no se recomiendan los entrenamientos nocturnos, pero no es una regla universal: si esa clase de aeróbico de las 9 de la noche no parece interferir con tu sueño, ¡sigue con ella! Por lo demás, unos sencillos estiramientos o algo de yoga relajante antes de ir a dormir puede ayudar a desestresar el cuerpo y la mente y ofrecer a tus músculos un leve estímulo.



### ¿Sabías que...?

Solo 10 minutos de ejercicio aeróbico al día pueden ayudarte a disfrutar de un mejor sueño.<sup>48</sup>





## 7. Relaja tu mente

¿Te cuesta conciliar el sueño por la infinidad de pensamientos que se agolpan en tu mente?

Es habitual que las personas tengan las mejores ideas a última hora del día. La ansiedad, los cambios de humor o los trastornos psicológicos son síntomas potenciales de insomnio<sup>51</sup> y hacen que a muchas personas les resulte difícil "desconectar" por la noche. Si crees que las tensiones del día acuden a tu cabeza cuando te acuestas, sigue dos sencillos pasos que te ayudarán a relajarte antes de dormir.



### Escríbelo

Una estrategia útil es hacer una lista de las cosas que tienes en mente y un plan de acción para el siguiente día. Podría ayudarte a sentirte más satisfecho y tener la sensación de tenerlo bajo control, permitiendo que tu mente se relaje durante la noche. Asegúrate de dejar el papel que has utilizado en algún lugar donde no te veas tentado a releerlo, ya que podrías distraerte aún más.



## Aprende a respirar



El mindfulness o la atención plena es una práctica para hallar tranquilidad siendo más conscientes y estando presentes en el cuerpo, la mente y los sentimientos. Investigadores afiliados a Harvard recomiendan practicar la meditación con atención plena en algún momento cada día.<sup>52</sup> Si sigues los pasos sencillos que te indicamos a continuación cada noche, podrías despejar la mente y lograr un mejor descanso.

- 1 Siéntate sobre una superficie estable,** puede ser una silla o un cojín sobre el suelo
- 2 Siéntate derecho pero permanece relajado.** Intenta que tu cabeza y tus hombros descansen de forma natural sobre la columna.
- 3** Coloca las manos suavemente encima de tus rodillas o caderas. **Intenta despejar de tu mente cualquier pensamiento** del día o las tareas que tengas pendientes.
- 4 Comienza a respirar y presta atención** únicamente a cómo el aire atraviesa tu nariz. De forma totalmente natural, se producirá un ritmo respiratorio que traerá consigo una sensación de paz.
- 5 Si caes de nuevo en el ajetreo de los pensamientos o preocupaciones, guía de nuevo tu mente para que se centre en la respiración.** Con el tiempo, te resultará cada vez más fácil seguir el proceso y empezar a notar los beneficios.





# ¿Es el momento de cambiar?

No dormir bien puede tener un gran impacto en la vida cotidiana.<sup>53</sup> Puede hacer que baje la calidad del tiempo que pasas con tu familia y hacer que tu salud física o mental se resienta.

Si te preocupa el impacto que tiene en ti la falta de sueño, o crees que podrías padecer apnea del sueño, descarga nuestro e-book "¿Qué es la apnea del sueño?" y reserva una cita con tu médico.

Seguir los pasos indicados en esta guía podría ayudarte a lograr un mejor descanso nocturno y a mejorar tu energía y estado de ánimo durante el día. La próxima vez que pases una noche en vela, piensa en los cambios sencillos que puedes hacer en la dieta, el ejercicio físico y las rutinas. Podría tratarse del pasaporte hacia un sueño reparador.

**Pasamos (o deberíamos pasar) casi un tercio de nuestra vida durmiendo, así que nos lo debemos a nosotros mismos.**



## ¿Sabías que...?

Seguir los pasos indicados en esta guía podría ayudarte a lograr un mejor descanso nocturno y a mejorar tu energía y estado de ánimo durante el día.

# Referencias

- <sup>1</sup> Zielinski, Mark R., et al. 'Functions and Mechanisms of Sleep'. *AIMS*, 2016. 3: 67–104
- <sup>2</sup> Medic, G., et al. 'Short- and Long-Term Health Consequences of Sleep Disruption'. *Nature and Science of Sleep*, 2017. 9: 151–6.
- <sup>3</sup> Gottlieb, Daniel J., et al. 'Sleep Deficiency and Motor Vehicle Crash Risk in the General Population: A Prospective Cohort Study'. *BMC Medicine*, 2018. 16: 44.
- <sup>4</sup> Hirshkowitz, M., et al. 'National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary'. *Sleep Health*, 2015. 1: 40-43.
- <sup>5</sup> Watson, Nathaniel F., et al. 'Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society'. *Sleep*, 2015. 38: 843–44.
- <sup>6</sup> National Institute of Neurological Disorders and Stroke (NINDS). (2019b, August 13). Brain Basics: Understanding Sleep. Retrieved July 26, 2021, from <https://www.ninds.nih.gov/Disorders/patient-caregiver-education/understanding-sleep>
- <sup>7</sup> de Andrés, I., et al. 'Functional Anatomy of Non-REM Sleep'. *Frontiers in Neurology*, 2011. 2: 70.
- <sup>8</sup> Rasch B, Born J. About sleep's role in memory. *Physiol Rev*. 2013;93(2):681-766.
- <sup>9</sup> Driver HS, Taylor SR. Exercise and sleep. *Sleep medicine reviews*. 2000 Aug 1;4(4):387-402.
- <sup>10</sup> Watson, Nathaniel F., et al. 'Recommended Amount of Sleep for a Healthy Adult: A Joint Consensus Statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society'. *Sleep*, 2015. 38: 843–44.
- <sup>11</sup> Deloitte Access Economics. 'Asleep on the Job: Costs of inadequate sleep in Australia'. *Sleep Health Foundation*, 2017.
- <sup>12</sup> O'Callaghan, F., et al. 'Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning'. *Risk Management and Healthcare Policy*, 2018. 11: 263–71.
- <sup>13</sup> Roehrs, Timothy, and T. Roth. 'Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use'. *Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 2001. 25: 101–09.
- <sup>14</sup> Dolezal, Brett A., et al. 'Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review'. *Advances in Preventive Medicine*, edited by William C. Cho, 2017. 1364387.
- <sup>15</sup> National Sleep Foundation. 'Snoring and Sleep'. *SleepFoundation.Org* Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/snoring-and-sleep> Accessed February 2020.
- <sup>16</sup> Mireku MO, Barker MM, Mutz J, et al. Night-time screen-based media device use and adolescents' sleep and health-related quality of life. *Environ Int*. 2019;124:66-78.
- <sup>17</sup> Ohayon, M. M., et al. 'Snoring and Breathing Pauses during Sleep: Telephone Interview Survey of a United Kingdom Population Sample'. *BMJ (Clinical Research Ed.)*, 1997. 314: 860–63. Lechner, M., et al., data from the UK sleep survey. *Sleep Med*, 2019. 54: p. 250-256.
- <sup>18</sup> Lévy P et al. Management of simple snoring, upper airway resistance syndrome, and moderate sleep apnea syndrome. *Sleep*. 1996;19(9 Suppl):S101-S110.
- <sup>19</sup> Dolezal, Brett A., et al. 'Interrelationship between Sleep and Exercise: A Systematic Review'. *Advances in Preventive Medicine*, edited by William C. Cho, 2017. 2017: 1364387.
- <sup>20</sup> Harvard Men's Health Watch. 'Snoring Solutions: Simple Changes Can Help Turn Down the Volume'. *Harvard Health Publishing: Harvard Medical School*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/diseases-and-conditions/snoring-solutions> Accessed 2020.
- <sup>21</sup> National Sleep Foundation. 'Common Causes of Snoring'. *SleepFoundation.Org*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/common-causes-snoring> Accessed 2020.
- <sup>22</sup> Sarberg, Maria, et al. 'Snoring during Pregnancy and Its Relation to Sleepiness and Pregnancy Outcome - a Prospective Study'. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 2014. 14: 15.
- <sup>23</sup> Jauhar S et al. Ten-year follow-up of mandibular advancement devices for the management of snoring and sleep apnea. *J Prosthet Dent*. 2008;99(4):314-321.
- <sup>24</sup> Mendes, Felipe Almeida, et al. 'Epidemiologic Profile of Patients with Snoring and Obstructive Sleep Apnea in a University Hospital'. *International Archives of Otorhinolaryngology*, 2014 18: 142–45.
- <sup>25</sup> Schutte-Rodin S, Broch L, Buysse D, Dorsey C, Sateia M. Clinical guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. *J Clin Sleep Med*. 2008;4(5):487-504.
- <sup>26</sup> Trauer JM, et al. Cognitive behavioral therapy for chronic insomnia: A systematic review and meta-analysis. *Annals of Internal Medicine*. 2015;163:191.
- <sup>27</sup> Bassetti CLA, Kallweit U, Vignatelli L, et al. European guideline and expert statements on the management of narcolepsy in adults and children. *J Sleep Res*. 2021;e13387.
- <sup>28</sup> Dani H, Esdaille A, Weiss JP. Nocturia: aetiology and treatment in adults. *Nat Rev Urol*. 2016;13(10):573-583.
- <sup>29</sup> Lucas M. Donovan et al. Prevalence and Characteristics of Central Compared to Obstructive Sleep Apnea: Analyses from the Sleep Heart Health Study Cohort, *Sleep*, Volume 39, Issue 7, July 2016, Pages 1353–1359
- <sup>30</sup> Study on the Global OSA prevalence "Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis"
- <sup>31</sup> Kapur V et al. Underdiagnosis of sleep apnea syndrome in U.S. communities. *Sleep Breath*. 2002;6(2):49-54.
- <sup>32</sup> Tosini, Gianluca, et al. 'Effects of Blue Light on the Circadian System and Eye Physiology'. *Molecular Vision*, 2016. 22: 61–72.
- <sup>33</sup> Zisapel, Nava. 'New Perspectives on the Role of Melatonin in Human Sleep, Circadian Rhythms and Their Regulation'. *British Journal of Pharmacology*, 2018 175: 3190–99.
- <sup>34</sup> Davies, S. C. 'Screen-Based Activities and Children and Young People's Mental Health and Psychosocial Wellbeing: A Systematic Map of Reviews'. *Department of Health and Social Care*, 2019. Retrieved from [https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment\\_data/file/777026/UK\\_CMO\\_commentary\\_on\\_screentime\\_and\\_social\\_media\\_map\\_of\\_reviews.pdf](https://assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/777026/UK_CMO_commentary_on_screentime_and_social_media_map_of_reviews.pdf) Accessed March 2020.
- <sup>35</sup> Christensen, Matthew A., et al. 'Direct Measurements of Smartphone Screen-Time: Relationships with Demographics and Sleep'. *PLoS One*, 2016. 11: p. e0165331.
- <sup>36</sup> Truong, K. K., et al. 'Timing Matters: Circadian Rhythm in Sepsis, Obstructive Lung Disease, Obstructive Sleep Apnea, and Cancer'. *Annals of the American Thoracic Society*, 2016. 13: 1144–54.
- <sup>37</sup> National Sleep Foundation. 'What Causes Insomnia?' Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia> Accessed March 2020.
- <sup>38</sup> O'Callaghan F, Muurlink O, Reid N. Effects of caffeine on sleep quality and daytime functioning. *Risk Manag Healthc Policy*. 2018;11:263-271. Published 2018 Dec 7.
- <sup>39</sup> Roehrs, T. and Thomas Roth. 'Sleep, Sleepiness, and Alcohol Use'. *Alcohol Research & Health: The Journal of the National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism*, 2001. 25: 101–09.
- <sup>40</sup> National Sleep Foundation. 'The Connection Between Hydration and Sleep'. *SleepFoundation.Org*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/connection-between-hydration-and-sleep> Accessed March 2020.
- <sup>41</sup> Epstein, L.J. 'Adopt Good Sleep Habits'. *Get Sleep*, Harvard Medical School. Retrieved from <http://healthysleep.med.harvard.edu/need-sleep/what-can-you-do/good-sleep-habits> Accessed February 2020.
- <sup>42</sup> O'Callaghan, F., et al. 'Effects of Caffeine on Sleep Quality and Daytime Functioning'. *Risk Management and Healthcare Policy*, 2018. 11: 263–71.
- <sup>43</sup> Avallone R, Zanoli P, Corsi L, Cannazza G, Baraldi M. Benzodiazepine compounds and GABA in flower heads of matricaria chamomilla. *Phytotherapy Res*. 1996;10:177–179.
- <sup>44</sup> Chien LW, Cheng SL, Liu CF. The effect of lavender aromatherapy on autonomic nervous system in midlife women with insomnia. *Evid Based Complement Alternat Med*. 2012;2012:740813.
- <sup>45</sup> Bent S, Padula A, Moore D, Patterson M, Mehlh W. Valerian for sleep: a systematic review and meta-analysis. *Am J Med*. 2006;119(12):1005-1012. doi:10.1016/j.amjmed.2006.02.026
- <sup>46</sup> George, C. F., et al. 'The Effect of L-Tryptophan on Daytime Sleep Latency in Normals: Correlation with Blood Levels'. *Sleep*, 1989. 12: 345–53.
- <sup>47</sup> St-Onge, Marie-Pierre, et al. 'Effects of Diet on Sleep Quality'. *Advances in Nutrition (Bethesda, Md.)*, 2016. 7: 938–49.
- <sup>48</sup> Feifei Wang & Szilvia Boros (2021) The effect of physical activity on sleep quality: a systematic review. *European Journal of Physiotherapy*, 23:1, 11-18
- <sup>49</sup> National Sleep Foundation. 'How Exercise Impacts Sleep Quality', *SleepFoundation.Org*. Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/articles/how-exercise-impacts-sleep-quality> Accessed March 2020.
- <sup>50</sup> Fairbrother, Kimberly, et al. 'Effects of Exercise Timing on Sleep Architecture and Nocturnal Blood Pressure in Prehypertensives'. *Vascular Health and Risk Management*, 2014. 10: 691–98.
- <sup>51</sup> National Sleep Foundation. 'What Causes Insomnia?' Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia> Accessed March 2020.
- <sup>52</sup> Corliss, J. 'Mindfulness meditation helps fight insomnia, improves sleep'. *Harvard Health Blog*. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/blog/mindfulness-meditation-helps-fight-insomnia-improves-sleep-20150218726> Accessed February 2020.
- <sup>53</sup> Kent RG, Uchino BN, Cribbet MR, Bowen K, Smith TW. Social Relationships and Sleep Quality. *Ann Behav Med*. 2015;49(6):912-917. doi:10.1007/s12160-015-9711-6.



**ResMed**



### **¿Sabías que...?**

---

Puedes descargar  
nuestra gama  
completa de  
e-books para  
pacientes [aquí](#)

ResMed.es

Para obtener información acerca de otras sucursales de ResMed en todo el mundo, consulte el sitio web [www.resmed.com](http://www.resmed.com).

© 2023 ResMed. 10112817/1 2023-01