

## Higiene del sueño

### Descanso

¿Qué es la higiene del sueño?

Es un conjunto de recomendaciones y hábitos que nos ayuda a conciliar el sueño de forma profunda y reparadora.

 4 tips antes de dormir.

1. Dos horas antes de dormir, disminuye el uso de dispositivos electrónicos.
2. Evita comer alimentos muy condimentados y con grasa,
3. Reduce el ruido exterior y las luces de tu cuarto.
4. Si no logras dormir, levántate y realiza ejercicios de meditación o respiración.

 4 tips para hacer en el día.

1. 30 minutos de exposición al sol, a primeras horas de día.
2. 30 minutos de actividad física.
3. No tomes café después de las 6 pm para reducir efectos en la noche.
4. Consume tus alimentos 2 horas antes de ir a dormir.

 ¿Cómo la actividad física (AF) mejora tu calidad de sueño?

1. Regula tu ritmo circadiano, hacer ejercicio al aire libre sintoniza nuestro reloj interno.
2. Reduce el estrés, al liberar endorfinas nuestro cuerpo se siente relajado y conciliamos más fácil el sueño.
3. Aumenta la necesidad de descanso, la demanda de energía y esfuerzo en la AF ayuda a un sueño profundo y reparador.
4. Reduce la actividad cerebral, la AF desconecta y prepara la mente para el sueño.

 Alimentos que favorecen el sueño.

Los hábitos alimenticios pueden afectar el sueño. Ciertos alimentos influyen en la producción de sustancias químicas en el cuerpo, como la melatonina y la serotonina.

No existe una dieta ideal para dormir, pero puedes incluir estos alimentos para promover mejor el sueño.

Alimento	Ingrediente que promueve el sueño	Porción
Cerezas	Melatonina	200g


Alimento	Ingrediente que promueve el sueño	Porción
Salmón	Vitamina D, omega 3.	150-300g
Kiwi	Antioxidantes, serotonina, folato.	2 piezas
Vegetales de hoja verde	Magnesio, calcio.	1 1/2 tazas
Nueces	Melatonina, serotonina, polifenoles.	28g
Cereales integrales	Calcio, potasio, magnesio.	1 rebanada de pan integral o 1/2 tazas de arroz o pasta cocida.
Plátano	Triptófano, potasio magnesio.	1/2 pieza

 Alimentos ricos en triptófano

 Pollo


 Cereales integrales

 Frutos secos


 Aguacate

 Lácteos

 Plátano

 Leguminosas

 Pescado

 Huevo

 Cacahuete

 Apps para conciliar el sueño

Te proponemos algunas herramientas digitales de apoyo para la creación de hábitos de sueño.

*Meditopia*

Cuenta con más de 1,00 meditaciones, además de técnicas de respiración y cuentos que te trasladan a espacios relajantes.

*Sleep cycle*

Es un despertador inteligente que hace seguimiento a tus patrones de sueño. Realiza una estimación de la hora óptima para despertar con base a la fase de sueño ligero, te sentirás descansado y lleno de energía.

#### *Monitor de sueño*

Utiliza sensores del micrófono para medir movimientos corporales para ayudarte a conocer tus etapas de sueño. Registrará ronquidos, rechinar de dientes o si hablas. Cuenta con música relajante y reloj inteligente.

#### *Zen*

Encontrarás audios y videos para relajación y meditación, audios para respuesta sensorial mediana autónoma y para masaje mental. Así como una función de monitoreo de estado de ánimo.

#### *Calm*

Una app que te ayuda a experimentar menos estrés ansiedad y descanso reparador. Cuenta con meditaciones, clases, programas y música

#### *Healthy minds*

A través de la meditación podrás fortalecer tu mente, disminuir el estrés, mejorar la concentración, todo para un bienestar mental.



#### Cafeína

Muchas personas encuentran en el consumo habitual de café la energía suficiente para mejorar su estado de ánimo y rendimiento. La cafeína se puede encontrar de forma natural en los granos de café, té y cacao.

#### *¿Cómo afecta la cafeína el sueño?*

La cafeína actúa en el cerebro, bloqueando a la adenosina, la cual es responsable del sueño durante la vigilia: cuando más tiempo se esté despierto, la adenosina se acumula haciéndonos más somnolientos.

#### *¿Cuánto tiempo tiene efecto la cafeína?*

No existe una respuesta concreta pues depende de factores como la cantidad, frecuencia de consumo e incluso la genética. Los efectos de la cafeína comienzan desde los 30 minutos y permanecen cerca de 5 horas.

El consumo de cafeína además de mantenernos alertas también puede traer algunos efectos secundarios como nerviosismo o dolor de cabeza.

#### *¿Cuánta cafeína es seguro consumir?*

La dosis recomendada en adultos es de 400 mg; existe variación entre personas y los efectos, algunas personas podrían consumir más o menos. Un café de 228 ml llega a contener 100 a 200 mg, y una taza de té 40 a 200 mg, tés como el negro, blanco, verde o matcha contienen cafeína.

### ¿A qué hora se debe consumir cafeína?

Es habitual que por las mañanas sea lo primero en beber, pero existen varias razones para evitar hacerlo muy temprano.

1. Cortisol: Se ha observado que los picos de secreción se dan entre las 8 y las 9:30 am; consumir café antes podría contrarrestar al cortisol, obligándonos a tomar más café para despertarnos.
2. Deshidratar: Tiene efecto diurético, si agregamos que el día anterior no consumimos suficiente agua, podría traer un efecto negativo.

### ¿Cómo comienzo a ser más organizado?

Para lograr ser organizado es necesario ser constante y probar varias técnicas.

Crea una rutina y lista de actividades para los días de escuela, trabajo o descanso.

1. Levántate motivado/o: Al despertar reflexiona sobre tus logros del día anterior. Leer, escuchar música o un podcast también son una opción.
2. ¡Ten un plan diario! Haz una lista con todos tus pendientes, sin importar cuán relevantes sean. Identifica tus prioridades, actividades que debes hacer hoy.
3. Horario: Escribe las horas que dispones para hacer las actividades; agenda tus prioridades, y después programa el resto. Si sin actividades complejas, programa tareas cortas para hacer durante la semana.
4. Bloques de trabajo: Trabaja en bloques de 2 a 3 horas, fija las actividades a hacer en ese tiempo y toma un descanso de 5 a 10 minutos entre cada bloque, no uses tu celular, camina o estira en tu lugar y toma agua.
5. Actividad física ¡Sí o sí! Te permitirá mantener una salud mental, manejo del estrés o ansiedad; Hacerlo por la mañana incrementa tu productividad, pues mejora la concentración y creatividad.

### ¿Cuántas horas debemos dormir?

- Recién nacidos: 18 horas
- Niños y niñas: Entre 10 y 12 horas
- Adolescentes: Entre 8 y 9 horas
- Adultos: Entre 7 y 8 horas

### Etapas del ciclo del sueño

Al dormir se atraviesan 4 etapas para formar un ciclo con duración de 80 a 120 minutos. En promedio llegamos a tener 6 ciclos por noche.

Son tres etapas de movimiento ocular no rápido (NREM) y una de movimiento ocular rápido (REM).

1. Etapa 1 (NREM) Sueño ligero: La frecuencia cardíaca (FC), la frecuencia respiratoria (FR), los movimientos oculares disminuyen y los músculos se relajan.
2. Etapa 2 (NREM): La FC y FR continúan disminuyendo, avanzando a un sueño profundo, es la etapa más larga del ciclo de sueño.
3. Etapa 3 (NREM) Sueño de onda lenta: La FC y la FR alcanzan niveles más bajos, así como la actividad cerebral. Los movimientos oculares cesan y el cuerpo está totalmente relajado.
4. Etapa 4 (REM) El sueño rem inicia 90 minutos después de dormirnos; los movimientos oculares se reinician, aumenta la FC y la FR. Aparecen sueños. Se cree que, en esta etapa se consolida la memoria.

### ¿Qué es la melatonina?

La melatonina es una hormona que produce el cuerpo y se encarga de regular el sueño; su producción y liberación se relaciona con el horario, al oscurecer aumenta y durante el día disminuye. Tiene importantes funciones:

- Regula tu ciclo biológico.
- Fortalece el sistema inmunológico.
- Regula el apetito.
- Ayuda a prevenir enfermedades del sistema nervioso.
- Estimula la secreción de la hormona del crecimiento.

No siempre suplementar será necesario, existen alimentos ricos en triptófano y nutrientes que favorecen la producción de melatonina. Antes de consumirla, consulta a tu médico.

### 100 Recomendaciones

1. Una opción de bebida para acompañar tu cena es el té de manzanilla, el cual contiene apigenina, un antioxidante que se une a receptores en el cerebro que promueve la somnolencia.
2. ¿Te ha pasado que después de comer te da sueño? Las causas pueden ser por la poca oxigenación al cerebro, ya que hay un aumento en la irrigación sanguínea en el estómago e intestinos, así como la variación de los niveles de glucosa debido a la digestión de los alimentos. Haz una caminata por lo menos de 10 minutos después de comer.

### Recomendaciones para tener alimentos saludables a la mano.

*Haz compras saludables:* Prioriza la compra de verduras, frutas y leguminosas, disminuye productos ultra procesados.

*Prepara bases de cereales:* Cocina arroz, quinoa o tu pasta favorita (Prefiere integrales).

*Cocina y congela alimentos:* Como frijoles, garbanzos, pollo o res. Guarda tus alimentos en porciones para fácil descongelar.

*Preserva frutas y verduras:* Lava, desinfecta, corta y guarda en el refrigerador. Mantenlas listas para consumir y usar en otras preparaciones.

✓ *Recomendaciones para un mejor sueño y entrenamiento.*

*Podcast y meditaciones guiadas:*

<https://open.spotify.com/show/0UFocfa4oREp7wCCHZfE2S>

<https://open.spotify.com/show/1w9Me4TrRiDOuK3OsJ2VAW?si=d97186e538134ff2>

<https://open.spotify.com/show/2nAf8IDQG1sPEwAKdG2DyM?si=a578f128ea104eb2>

<https://open.spotify.com/playlist/2HCIVdlvW64YnJ3TzTbLmg>

<https://open.spotify.com/show/26S0CfFmeBFDzyxwfYkgCQ>

*Programas de streaming:*

<https://www.netflix.com/mx/title/81280926>

<https://www.netflix.com/mx/title/81328827>

<https://www.netflix.com/mx/title/81647568?src=tudum&trackId=259776131&trkId=259776131>

Higiene del sueño: Agradecimiento

Recuerda: Al final del día no olvides agradecer por esas pequeñas cosas que te hicieron sonreír.

 *Rutina para despertar*

1. Evita posponer la alarma: Cuánto más tiempo tengas será mejor para organizar tu día, evitarás llegar tarde a la escuela o trabajo y que esto te traiga estrés o cambios de humor a tempranas horas del día.
2. Cuidado personal: toma un baño, cepilla tus dientes, tender tu cama, acomodar la ropa que usaras son esenciales para ir organizando tus tareas.
3. Toma un vaso de agua: Comienza el día con un hábito saludable, sentir poca concentración, sueño o hambre, se puede deber a la falta de líquido.
4. Prepara un desayuno saludable: Comienza el día con suficiente energía. Crea un desayuno balanceado al incluir una opción de fruta o verdura, proteína y cereales.
5. Dedica tiempo para la actividad física u otra actividad: Realizar actividad física por la mañana puede ser muy satisfactorio. Leer o escuchar podcast también son una excelente forma de inspiración para tu día.
6. Realiza un análisis retrospectivo: tomate unos minutos para reconocer tus fortalezas y logros del día anterior, analiza lo que pudo salir mejor y prepara tu mente para encontrar nuevas formas de hacer las cosas.

 *Rutina para ir a dormir*

Desarrolla una rutina nocturna saludable puede proporcionar una base para un sueño más constante y reparador.

Su rutina de sueño puede afectar qué tan bien duermes 🧠🌙

Repite todas las noches la misma rutina. Inicia con estas actividades y suma las necesarias.

1. Horario de cena: Consume tus alimentos con mínimo 2 horas, evita picante, exceso de grasa y condimentos. No consumas bebidas con cafeína después de las 6 pm.
  2. Prepara tu ropa y mochila: Selecciona la ropa y accesorios que usarás al día siguiente, guarda lo necesario para tus clases, deja maquetas o libros cerca de tu mochila.
  3. Prepara tu habitación: Utiliza luces tenues, cierra cortinas, minimiza el ruido externo y cuida el clima.
  4. Limita el uso de pantallas. Una o dos horas antes apaga la televisión, bocinas y silencia tu celular. coloca la alarma con un sonido suave y relajante para despertar.
  5. Cuidado personal: Lava tus dientes, ve al baño, ponte el pijama. Es buen momento para meditar e ir a la cama. Si después de 20 minutos no logras dormir, levántate y haz ejercicios de respiración.
- 

### ! ¿Sabías qué?

- ¿Sabías qué...? El triptófano es un aminoácido que ayuda a la serotonina para equilibrar el estado de ánimo y a la melatonina que regula el sueño y la vigilia. Integra a tu alimentación alimentos como plátano, cerezas, leguminosas, lácteos, huevo y pescado, estos son buena fuente de triptófano.
  - ¿Sabías qué...? Estar deshidratado nos hace sentirnos cansados o con sueño excesivo ¡Hidrátate antes, durante y después de tu actividad física!
  - ¿Sabías qué...? Un sueño insuficiente o de mala calidad conduce a niveles bajos de actividad física. Si aún no cuentas con el hábito, realiza por lo menos 30 minutos al día e incrementa el tiempo e intensidad cada semana.
  - ¿Sabías qué...? El bruxismo del sueño es un hábito involuntario en donde se aprietan y rechinan los dientes repetidamente. Las causas son estrés, depresión o ansiedad, mala alimentación o higiene del sueño.
  - ¿Sabías qué...? La melatonina es una hormona producida por el cerebro, pero también existen suplementos. Actualmente encontramos melatonina en forma de capsulas, gotas o parches.
  - ¿Sabías qué...? Consumiendo alimentos ricos de triptófano antes de dormir mejora la calidad del sueño. Es un aminoácido que ayuda a la serotonina a equilibrar el estado de ánimo y a la melatonina que regula el sueño y la vigilia.
  - ¿Sabías qué...? La vitamina D es una hormona producida por el cuerpo en respuesta a la luz solar. La deficiencia de esta vitamina conduce a un cansancio excesivo.
-