Descanso

El descanso es fundamental para el bienestar general del ser humano. Aquí te dejo algunos puntos clave sobre su importancia:

Salud mental: Dormir lo suficiente permite que el cerebro procese la información y se recargue, mejorando la memoria, la atención y la capacidad de tomar decisiones1. La falta de sueño puede aumentar el riesgo de problemas de salud mental como la depresión2.

Rendimiento físico: Durante el sueño, el cuerpo repara tejidos, fortalece el sistema inmunológico y regula hormonas importantes para el crecimiento y el estrés2. Esto es crucial para mantener un buen estado físico y prevenir enfermedades1.

Salud cardiovascular: El descanso adecuado ayuda a regular la presión arterial y la frecuencia cardíaca, lo que es esencial para la salud del corazón2.

Metabolismo y peso: Dormir bien influye en el equilibrio hormonal que controla el apetito y el uso de energía, lo que puede ayudar a mantener un peso saludable2.

Bienestar general: Un buen descanso mejora el estado de ánimo y la calidad de vida en general, haciendo que las personas se sientan más felices y productivas.

El problema es que la falta de horas de sueño tiene consecuencias más importantes que la sensación de cansancio físico.

1- Reducción de las capacidades mentales

Varios estudios han mostrado una relación directa entre la falta de sueño y la disminución en la efectividad de algunos procesos psicológicos de forma temporal, como la inteligencia, la atención o la memoria. Estos efectos pueden ser muy perjudiciales, especialmente para las personas que aún están estudiando o que tienen que realizar tareas que requieren de una atención constante, como el camionero que pasa conduciendo muchas horas o el cirujano que realiza operaciones muy largas.

Por otra parte, debido a que el descanso está estrechamente relacionado con la formación de nuevos recuerdos, la falta de sueño puede impedir/dificultar el aprendizaje de nueva información. Algunos estudios incluso han relacionado dormir pocas horas con enfermedades degenerativas, como el Alzheimer.

2- Problemas de salud

Pero la falta de descanso no solo afecta a las capacidades mentales de forma negativa. Según multitud de investigaciones, dormir pocas horas aumenta de manera significativa el riesgo de sufrir gran cantidad de enfermedades. De hecho, cerca del 90% de personas con insomnio severo presentan también algún tipo de problema de salud grave.

Algunas de las enfermedades que aumentan su prevalencia con la falta de sueño son las siguientes:

Enfermedades del corazón.

Diabetes.

Cáncer.

Presión arterial elevada.

Ictus.

3- Disminución del bienestar en general

Incluso en el caso de no sufrir ningún problema de salud debido a la falta de descanso, dormir pocas horas hará que tu día a día sea mucho más complicado. Aunque hay muchos motivos para esto, algunos de los más importantes son los siguientes:

La falta de sueño disminuye la testosterona en los hombres. Esto hace que aquellos que duermen poco tengan menos energía, pierdan su deseo sexual, se sientan más irritables o estén más expuestos a la depresión o la ansiedad.

Por otra parte, dormir poco está relacionado con un aumento del cortisol. Esta sustancia, conocida como la “hormona del estrés”, también está involucrada en problemas de salud de todo tipo, incluido el sobrepeso y la obesidad.

Por último, la falta de descanso correlaciona de manera positiva con el aumento de problemas como la ansiedad o la depresión. Esto se debe a un descontrol orgánico en la liberación o producción de determinados compuestos, como las endorfinas.

**COMO MEJORAR**

Cómo optimizar nuestra salud con un sueño adecuado

Una vez que hemos detallado la importancia de descansar correctamente, te estarás preguntando qué puedes hacer para mejorar la calidad de tus horas de sueño. Algunas de las claves más importantes son las siguientes:

Evita las pantallas luminosas durante la hora que preceda al momento en el que te vayas a dormir. Diversos estudios han mostrado el impacto negativo de la luz azul de nuestros dispositivos sobre la calidad de nuestro sueño.

Duerme el tiempo necesario. En general los expertos recomiendan un mínimo de 6 horas de descanso al día, pero la cantidad óptima de horas de sueño es 8.

Respeta tus ciclos de sueño. Cuando dormimos, pasamos por diferentes fases en nuestro descanso. Durante algunas de ellas, despertarnos provocará que estemos descansados y alerta, mientras que hacerlo en otras nos dejará sin fuerzas y con la mente aletargada. Haz un ejercicio e investiga cuál es la mejor forma de despertarte. Así, por ejemplo, intenta encontrar para tu despertador ese sonido que te saca gradualmente del sueño y no hace que ya desde primera hora de la mañana estés de mal humor.

Los estudios nos dicen que el sueño es vital para los más pequeños. En él consolidan todo eso que aprenden a una velocidad de vértigo. Con los adultos pasa algo parecido. Además de para descansar, el sueño permite que nuestros procesos psicológicos puedan funcionar a pleno rendimiento. Entonces, ¿no merece la pena cuidarlo?