Publicado en Madrid el 11/01/2019

Un tercio de las personas sufre sensación de cansancio por falta de sueño

El estrés, los hábitos diarios, la edad o la alimentación son algunos de los factores determinantes que hacen que se duerma menos y, por tanto, no se consiga reparar el cansancio completamente, según Instituto Europeo del Sueño

Las recomendaciones del respeto de un mínimo de sueño, que está estipulado en unas 8 horas, no pueden ser seguidas por muchos ciudadanos que ven cómo cada día, por una razón u otra, no llegan a esa barrera y, por ello, reconocen sufrir una sensación de cansancio día tras día.

Aparte de arrastrar este desagradable agotamiento diario, las consecuencias pueden ser mayores al incrementar las probabilidades de desarrollar patologías como diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares o de hacer bajar las defensas.

Así, también es concurrente en estos casos un mal humor y apatía, que se traduce en un menor rendimiento laboral o escolar en las personas que no cumplen con el mínimo de calidad del sueño en su día a día debido a un deterioro en la motivación, emoción y funcionamiento cognitivo.

Por ello, Instituto Europeo del Sueño expone una serie de recomendaciones que ayudarán a las personas a cumplir con una rutina del sueño que garantice la correcta reparación de energías durante la noche.

Recomendaciones para cumplir un hábito de sueño correcto

Alimentación: las comidas son un factor determinante y por ello es fundamental tratar de mantener un horario de alimentación y, sobre todo, evitar cenas copiosas. Cuanto más tiempo pase entre la cena y la hora de dormir, mejor será para un sueño de calidad.

Horas de sueño: igual que no es conveniente gozar de menos horas que las recomendadas, tampoco es recomendable excederse demasiado dentro de los parámetros normales puesto que puede ser perjudicial para el sistema metabólico, inmunológico y endocrino.

Oscuridad y silencio: se trata del entorno idóneo para conciliar el sueño y que éste no se vea alterado por ninguna interrupción, dejando los dispositivos electrónicos apagados y lejos durante la noche.

Deporte: es recomendable recurrir al ejercicio físico pero siempre que no se practique en el periodo de tres horas anteriores a la hora de irse a la cama.

Hora de levantarse: cabe destacar también que no es recomendable que la hora establecida en la

alarma en los días laborables y los festivos no tenga más de dos horas de diferencia para contribuir a una regularización del horario de vigilia.

Instituto Europeo del Sueño es un centro especializado labores de investigación clínica de los trastornos del sueño, ya sea de origen neurológico, respiratorio o psicológico, para mejorar la calidad de vida de sus pacientes.

Datos de contacto:
Instituto Europeo del Sueño
913454129

Nota de prensa publicada en: Madrid

Categorías: Sociedad Medicina alternativa Bienestar

NotasdePrensa
https://www.notasdeprensa.es