

## La Fundación Alcorcón, primer hospital de España acreditado por la Sociedad Española de Calidad Asistencial en la atención a pacientes con Esclerosis Múltiple

🕒 Jul 03, 2023    👤    📍 Comunidad de Madrid

Comparte la Noticia:



El Hospital Universitario Fundación Alcorcón se ha convertido en el primer centro sanitario español en lograr la certificación de ESCALEM, otorgada por la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) en colaboración con Novartis, lo que lo coloca a la vanguardia en la atención de pacientes con Esclerosis Múltiple (EM). La norma acredita la excelencia en la atención y el cuidado de estos pacientes, a través del cumplimiento de un conjunto de estándares relativos a los medios y los procedimientos practicados en el hospital.

En un acto celebrado en el hospital, Emilio Ignacio García, en reel Gobierno de la Comunidad presentación de la Sociedad Española de Calidad Asistencial, ha hecho entrega de la acreditación a la Dra. Laura Borrega, médico especialista del Servicio de Neurología y responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple.

En el acto ha contado además con las intervenciones del Dr. Modoaldo Garrido, director gerente de la Fundación Alcorcón; Dr. Jesús Porta, reel Gobierno de la Comunidad representante de la Sociedad Española de Neurología; las Dras. Lydia Vela y Laura Borrega, jefa del Servicio de Neurología, y responsable de la Unidad de Esclerosis Múltiple, respectivamente; y del Dr. Alberto Pardo, subdirector general de Calidad Asistencial de la Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid.

Asimismo, asistieron a la entrega de la acreditación el Dr. Virgilio Castilla, director Asistencial; la Dra. Aurora Fabero, directora de Continuidad Asistencial; Ana Isabel Díaz Cuasante, directora de Enfermería; la Dra. Susana Lorenzo, jefa del Area de Calidad y Gestión de Pacientes; Carlos Martín, presidente de la Asociación Mostoleña de Esclerosis Múltiple –AMDEM–; Vanesa Mellado, directora de la misma asociación; y Paloma Delgado, Access&Solution Manager de Novartis.

La Unidad de Esclerosis Múltiple pertenece al Servicio de Neurología del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, pero trabaja de forma integrada con otros muchos servicios del hospital, para ofrecer una atención multidisciplinar. Así, trabajan estrechamente Farmacia, Radiodiagnóstico -neurorradiología-, Rehabilitación y los equipos de Enfermería vinculados a los mismos; especialmente Farmacia, Neurología y hospital de Día Médico.

El Servicio de Neurología cuenta con 13 neurólogos y 2 neurofisiólogos, a los que se suman 8 médicos residentes. La Unidad de Esclerosis Múltiple atiende a entorno 500 pacientes con EM de forma constante.

ESCALEM, primera guía para los pacientes con EM

ESCALEM, el Gobierno de la Comunidad presentada el pasado julio de 2022, es la primera guía centrada en la mejora asistencial de los pacientes con EM en España, poniendo a disposición de la comunidad médica un conjunto de directrices que colaboran en la optimización de los procedimientos y a lograr mejores resultados tanto para los pacientes como para la práctica clínica y la eficacia del sistema sanitario. Los objetivos de la norma son, por un lado, avanzar hacia un modelo de práctica clínica basada en la evidencia y en la experiencia clínica, y, por otro, aplicar un enfoque centrado en el paciente para agilizar el diagnóstico, ofrecer el tratamiento adecuado lo antes posible y garantizar un correcto seguimiento de los pacientes con EM. La acreditación ESCALEM consolida al Hospital Universitario Fundación Alcorcón como un referente en el manejo de la EM al asegurar que cumple los 32 criterios requeridos para obtener la certificación. 10 de estos indicadores hacen referencia a aspectos necesarios desde el punto de vista organizativo o de recursos, 14 de ellos a procedimientos o protocolos que han de estar integrados y 8 monitorizan la adecuación de los resultados esperados de los pacientes en este tipo de unidades.

La certificación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón en el programa ESCALEM pone en evidencia que las recomendaciones y procedimientos que recoge el programa son funcionales para los servicios sanitarios, al mismo tiempo que benefician a los pacientes, con el fin último de mejorar su tratamiento y calidad de vida.

ESCALEM está dirigida por la Sociedad Española de Calidad Asistencial (SECA) y cuenta con el aval de la Sociedad Española de Neurología (SEN), la Sociedad Española de Farmacia Hospitalaria (SEFH), la Sociedad Española de Directivos de la Salud (Sedisa), la Sociedad Española de Enfermería Neurológica (Sedene), la Sociedad Española de Informática de la Salud (SEIS), la Sociedad Española de Neurorradiología (SENOR) y la asociación de pacientes Esclerosis Múltiple España (EME).

En España, según el Comité Médico Asesor de EME, alrededor de 55.000 personas padecen EM y se producen más de 1.800 nuevos diagnósticos cada año. En general, la patología suele irrumpir en la etapa más productiva de la vida de quienes la sufren,

### ENTREVISTAS Y REPORTAJES



Reportajes

El Restaurante 13 Brasas: Sabores auténticos de la cocina peruana en Móstoles

Más Info...

tanto en la esfera laboral como en la personal.

La Esclerosis Múltiple es una enfermedad inflamatoria, autoinmune y neurodegenerativa que ataca a las neuronas de diferentes localizaciones del Sistema nervioso central y se manifiesta con síntomas muy diversos dependiendo de la función de las neuronas que se lesionan. Por ello, el diagnóstico y tratamiento de los pacientes es complejo, y hacen tan necesarios la creación de guías y estándares de asistencia más unificados.

LO MEJOR DEL SUR...

Foto Comunidad de Madrid



Comparte la Noticia:



Más Artículos...

Artículo Anterior

Siguiente Artículo

CABECERAS IMPRESAS:

Hola, estás accediendo desde tu Ordenador y son las 11:18 del Viernes 7 de Julio

Alcorcón	Móstoles	GranSur	SurOeste

NOTICIAS NACIONALES:



Los bancos se olvidan de los mayores e ignoran las necesidades de sus clientes

Más Info...

LO MEJOR DE LO MEJOR

BUSCA EN LAS NOTICIAS:

EL SUR DE MADRID

**SOCIEDAD**

## El hábito diario que disminuye el riesgo de alzhéimer

**LIDIA LOZANO**Foto: **Big Stock**

VIERNES 7 DE JULIO DE 2023

6 MINUTOS

Además de otros como hacer ejercicio físico

El **alzhéimer** es la forma más común de demencia. Según la **Sociedad Española de Neurología**, en 2022 había alrededor de **800.000 personas** en España que padecían esta enfermedad. Aunque aún no se ha encontrado una cura para la demencia y sigue siendo **irreversible**, la ciencia no deja de investigar para **tratarla y evitarla**.

Según unos estudios recientes, **el ejercicio físico** hace que se mantenga una buena estructura muscular durante más tiempo y previene la demencia. Un nuevo estudio ha descubierto que hay otro hábito que ayuda a ralentizar el **encogimiento cerebral**, que es más rápido en personas con enfermedades neurodegenerativas y puede dar lugar a un **deterioro cognitivo leve**.



**65YMAS.COM**

Este hábito -muy común en España- es la **siesta corta, de no más de 20 minutos o media hora**. Según la investigación, publicada en la revista '**Sleep Health**', se ha encontrado "una asociación entre la siesta diurna habitual y un mayor volumen cerebral, lo que podría sugerir que **dormir la siesta con regularidad proporciona cierta protección contra las patologías neurodegenerativas** al compensar la falta de sueño", indican los autores. La **doctora Victoria Garfield de la University College de Londres (UCL)** y coautora del estudio, asegura que "puede ser que una siesta corta durante el día ayudara a preservar el volumen cerebral, lo cual **es algo positivo potencialmente para la prevención de la demencia**".

---

## Relación entre siesta y volumen cerebral

El estudio, realizado en conjunto con la **Universidad de la República de Uruguay**, se ha basado en datos del **estudio UK Biobank**, que incluía información de **más de 500.000 participantes** de entre 40 y 69 años que vivían en Reino Unido entre 2006 y 2010 para comprobar si una **combinación de variantes genéticas que anteriormente se habían asociado con la siesta, guardaban también relación con el volumen cerebral**.

En cuanto a esto, los autores han destacado que "**la relación entre la siesta**



**65YMAS.COM**

Los adultos mayores duermen siesta. Sin embargo, el estudio reflejaba que **solo el 5% reconocía que dormía siesta habitualmente**, frente al **57% que decía que "nunca" o "rara vez" lo hacía**.



Pese a que en un principio se creía que aquellos que **dormían siesta** tenían un riesgo de salud mayor si no se tenían en cuenta otras características como tabaquismo, edad o enfermedades cardiovasculares, cuando se tuvo en cuenta la **predisposición genética a la siesta**, se dieron cuenta de que **las personas que la dormían con cierta regularidad tenían cerebros más jóvenes**.

La edad del cerebro se midió tomando como referencia el **volumen cerebral**, por lo que los investigadores encontraron una relación equivalente a los que tenían **entre 2,6 y 6,5 años menos**. Sin embargo, **no se encontraron diferencias en el volumen del hipocampo** -fundamental para la memoria-, **el procesamiento visual y el tiempo de reacción**.

El estudio se suma a otras indicaciones de que **el sueño es importante para la salud del cerebro**. Aun así, la neurocientífica

**65YMAS.COM**

estudio- asegura que **tiene limitaciones**": se basa en datos de británicos blancos, la duración exacta de la siesta no está clara y no hay evidencias de los beneficios se observen en personas sin predisposición genética.

---

## Otros indicativos de demencia

Los investigadores recomiendan una duración de, **como máximo, 30 minutos**. Esta información choca con lo que se ha advertido previamente en otras publicaciones: **las siestas largas pueden ser un síntoma precoz del Alzhéimer**. Pero, además del volumen cerebral, hay otros indicativos de la aparición de algún tipo de demencia en edades avanzadas.

Por ejemplo, otro estudio publicado en la revista '**Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle**' demostró que **las mujeres** -independientemente de su estilo de vida y el factor genético- **tenían más posibilidad de desarrollar una demencia**; así como las mujeres que tenían una **fuerza de agarre más baja**.



Precisamente las mujeres que

**65YMAS.COM**

**demencia cuando fueran mayores**; al igual que las participantes con **mejores resultados en la TUG**, una prueba para medir la fuerza de agarre de las mujeres y el tiempo que tardan en levantarse de una silla, andar tres metros, darse la vuelta y volver a sentarse.

Otro elemento que podría influir en el riesgo de padecer demencia es el **uso de Internet**. Un estudio reciente publicado en la revista '**Journal of the American Geriatrics Society**', descubrió que aquellas personas que pasaban **conectadas de seis a ocho horas diarias** presentaban un **riesgo más elevado de demencia**. Los investigadores estudiaron durante ocho años a 18.154 adultos de entre 50 y 65 años que no tenían demencia al comienzo del estudio. Aun así, los propios autores reconocen que **no hay cifras suficientes** para sacar una conclusión clara.

---

### Sobre el autor:

**Lidia Lozano**

... [saber más sobre el autor](#)

---

### Relacionados

**Una dieta elevada en sal aumenta el riesgo de demencia**

**El peluche japonés que utiliza la IA para ayudar a personas con demencia**

**Observatorio sobre el maltrato en personas con demencia en Valencia**

---

**Etiquetas**    ALZHEIMER

---

---

ESCRIBE TU COMENTARIO AQUÍ

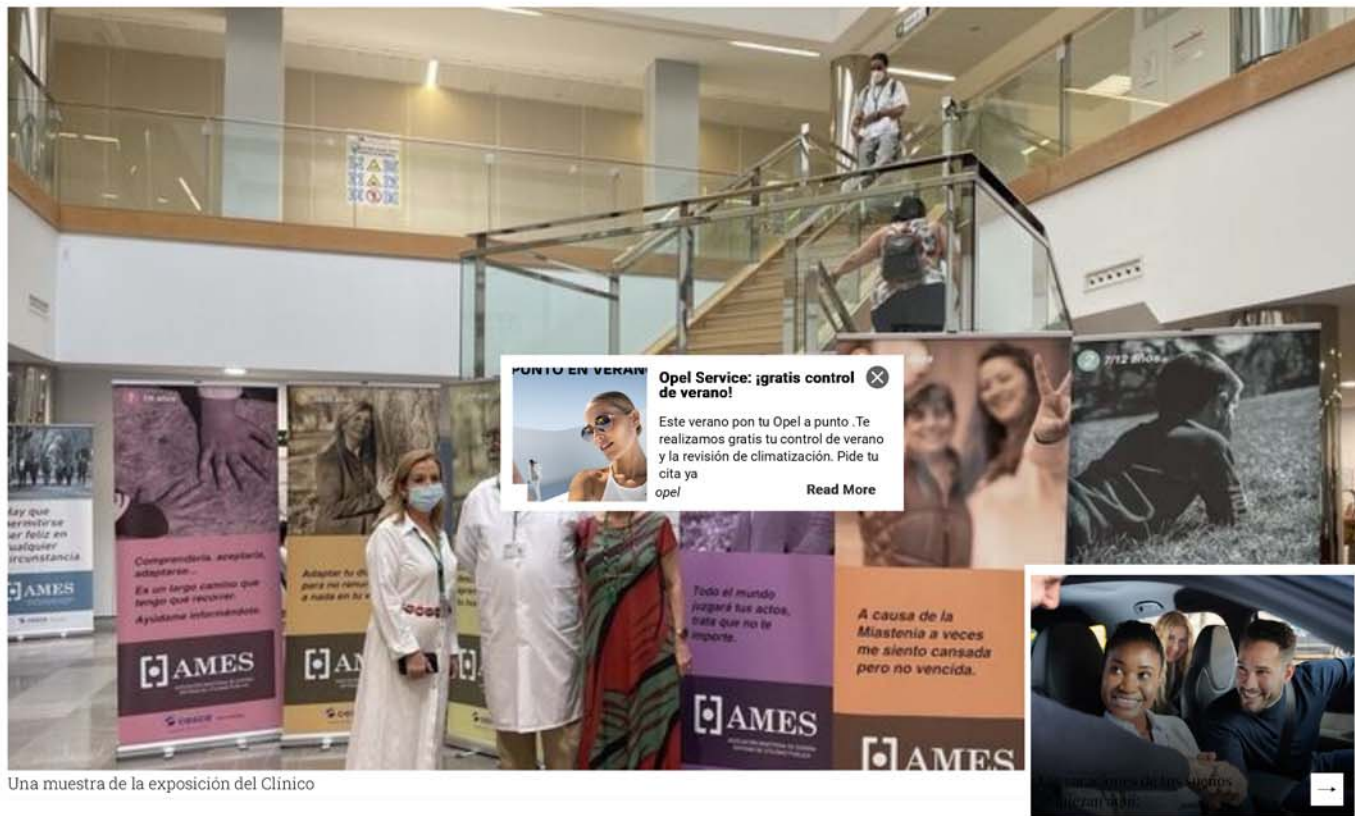
El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la miastenia



MÁLAGA

# El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la miastenia

- La muestra pretende dar a conocer una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria
- [El cáncer de próstata en Málaga supera al de mama pero los hombres se controlan menos](#)
- [Médicos de Málaga advierten que las pólizas de salud 'low cost' son "inasumibles"](#)



Una muestra de la exposición del Clínico

R. L.  
03 Julio, 2023 - 13:23h

6 razones por las que deberías alquilar un coche



En **Hospital Clínico** Universitario Virgen de la Victoria de Málaga, en el patio Azul de consultas externas, se estrena estos días la



exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) '**De qué va la vida**', un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente **fatigabilidad y debilidad** de la **musculatura** voluntaria.

Así, aunque esta enfermedad puede **afectar a personas de cualquier edad**, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

De igual modo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para **fomentar la conciencia social** de esta enfermedad que afecta --según los datos de la **Sociedad Española de Neurología** (SEN)-- **a más de 15.000 personas en España**, con **700 nuevos casos al año diagnosticados**, ha indicado la Junta en un comunicado.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un **recorrido por la exposición**, que permanecerá estos días en esta área del centro con **alto tránsito de personas**.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta **"original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía** a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias".

"Y que para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de **máxima visibilización** como es nuestro patio Azul de consultas externas", ha añadido Fernández Galán.

También la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a **más de 80 asociaciones vinculadas al hospital**, para avanzar en materia de **accesibilidad y humanización**, a través de todas las áreas y servicios.

COMENTAR / VER COMENTARIOS

### Contenido patrocinado

(Conmocionado) Los jubilados deben leer esto antes de comprar un seguro de decesos  
Experts in Money



## Andalucía

AL MINUTO / INTERNACIONAL / POLITICA / OPINIÓN / SOCIEDAD / DEPORTES / ECONO SUSCRÍBETE

### ANDALUCÍA

# El Hospital Clínico de Málaga acoge una exposición para visibilizar la miastenia

En Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria de Málaga, en el patio Azul de consultas externas, se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) 'De qué va la vida', un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria.



### AGENCIAS

03/07/2023 11:10

MÁLAGA, 3 (EUROPA PRESS)

En Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria de Málaga, en el patio Azul de consultas externas, se estrena estos días la exposición de la Asociación de Miastenia de España (AMES) 'De qué va la vida', un conjunto de imágenes y mensajes relacionados con la miastenia, una enfermedad autoinmune poco frecuente cuyos síntomas son principalmente fatigabilidad y debilidad de la musculatura voluntaria.


Así, aunque esta enfermedad puede afectar a personas de cualquier edad, es más común en mujeres menores de 40 años y hombres mayores y hombres mayores de 60.

De igual modo, un total de diez enaras con frases motivadoras e imágenes de personas afectadas de distintas edades trasladan mensajes para fomentar la conciencia social de esta enfermedad que afecta --según los datos de la



Sociedad Española de Neurología (SEN)-- a más de 15.000 personas en España, con 700 nuevos casos al año diagnosticados, ha indicado la Junta en un comunicado.

En este sentido, el director gerente del Hospital Clínico Universitario Virgen de la Victoria, Jesús Fernández Galán, acompañado por la responsable del área de Participación Ciudadana, María Victoria Murillo y por la tesorera de la asociación AMES, Pepa Lozano, han realizado un recorrido por la exposición, que permanecerá estos días en esta área del centro con alto tránsito de personas.

Por su parte, el director gerente del centro, Jesús Fernández Galán, ha tenido palabras de reconocimiento y de agradecimiento a la asociación AMES por esta "original y gráfica forma de llegar a la ciudadanía a través de este tipo de actividades que facilita el conocimiento de la enfermedad y de 

las necesidades de las pacientes que la sufren, así como la de sus familias".

"Y que para nuestro centro siempre es un honor contar con este tipo de exposiciones, en un lugar de máxima visibilización como es nuestro patio Azul de consultas externas", ha añadido Fernández Galán.

También la tesorera de la asociación nacional AMES, Pepa Lozano, ha explicado que "a través de esta exposición, que se estrena en Andalucía en el Clínico de Málaga, se expresa la realidad que sufrimos las personas afectadas de Miastenia, así como el cambio que supone en nuestras vidas y la de nuestro entorno convivir con esta enfermedad, que tanto nos afecta tanto física como emocionalmente".

Además, esta exposición de imágenes de la asociación AMES ha coincidido con la celebración estos días de la XXIV Comisión de Participación Ciudadana, donde responsables de esta asociación han acudido y participado en este encuentro que aglutina a más de 80 asociaciones vinculadas al hospital, para avanzar en materia de accesibilidad y humanización, a través de todas las áreas y servicios.





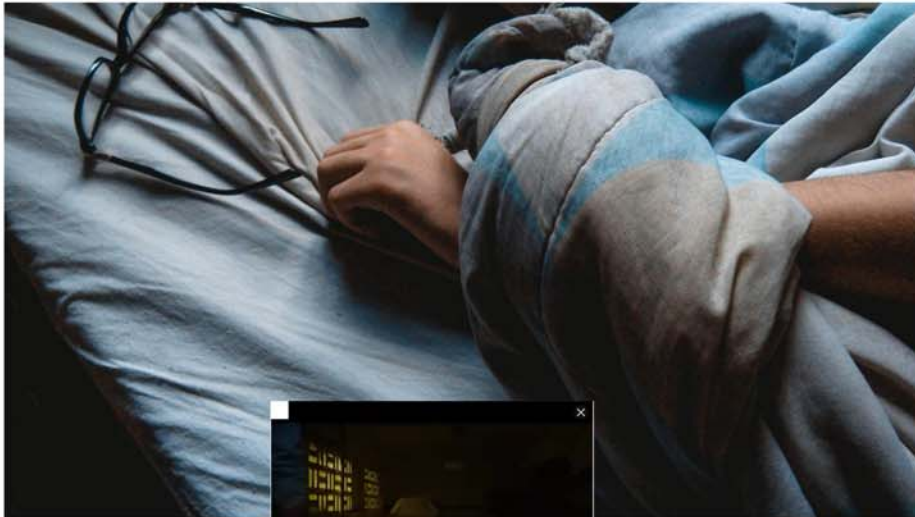
## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 12:01



Las vacaciones son una buena oportunidad para re

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque el problema de **no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

PUBLICIDAD



Un hotel en el corazón de la ciudad con 10% EXTRA con el código 23CGRANADA10.

Ver más

Barceló Carmen Granada - Sponsored



Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/ES-ES/)

## Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

### 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de

endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.






Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:


 Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?	 Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones	 Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?	 Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?	 Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...
---	--	--	--	---

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.



Consulta aquí todas las noticias de El Periódico Extremadura

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología 



## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:54



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

[¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?](#)

[¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?](#)

Porque [el problema de no dormir](#) o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus [problemas en el descanso](#).

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

### Mitos del sueño y pautas para mejorarlo



**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la **cafeína**, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

<p>1</p> <p>Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>1</p> <p>Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>1</p> <p>Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>1</p> <p>Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>1</p> <p>Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...</p>
--	---	---	---	--

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

TEMAS medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología



## Oito mitos sobre a mala calidade do sono e que cousas podemos facer, ou evitar, para melloralo

- Un 30 % de españois espértanse coa sensación de non ter un sono reparador. Por iso recorremos a expertos que explican os mitos máis estendidos sobre o sono e como mellorar a calidade do mesmo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado ás 11:51



As vacacións son unha boa oportunidade para regular o sono / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir á cama para **dormir** ao final dun longo día e descansar cun **sono reparador e de calidade** debería ser algo que esperamos con ganas. Con todo, para moitos este momento convértese nun pesadelo.

### RELACIONADAS

Como afecta o cambio de estación aos trastornos do sono?

Por que é tan importante controlar o sono no embarazo?

Porque [o problema de non dormir](#) ou non descansar ben afecta a máis de **4 millóns de persoas en España**, un 10% da poboación total.

E pr se isto fose pouco, máis de 12 millóns de persoas (30%) aseguran que **se espertan coa sensación de non ter un sono reparador**, segundo datos da [Sociedade Española de Neurología \(SEN\)](#).

Isto tradúcese en que un **40% da poboación española ve ameazada a súa saúde** e a súa calidade de vida polos seus [problemas no descanso](#).

Por este motivo, desde a SEN pretenden incidir na necesidade de **dar ao descanso a importancia que merece**.

Para iso, cóntannos cales son os **mitos** máis estendidos sobre o sono e que **pautas** debemos levar a cabo para **mellorar a calidade** do mesmo.

Hai demasiados mitos sobre o sono cales son verdadeiros e cales son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-É/](https://www.pexels.com/es-é/)

### Mitos do sono e pautas para melloralo

**1 - Con durmir 5 horas é suficiente: Falso.**

É moi usual ver persoas que sacrifican horas de sono, un dos mitos moi estendido e directamente relacionado con diferentes problemas de saúde.

Ademais, cando durmimos pouco, o cerebro fai un maior esforzo para manter a atención, que se deriva en alteracións **no estado de ánimo**.

**2 - A meditación guiada axuda a conciliar o sono: Verdadeiro.**

A meditación é unha práctica moi beneficiosa para paliar a excitación do sistema nervioso e preparar ao organismo para un merecido descanso.

Ao alcanzar un estado de relaxación adecuado, o organismo é capaz de durmir durante máis horas seguidas, deixando de lado a tensión.

**3 - É bo recuperar a falta de sono durante o fin de semana: Falso.**

Cando non durmimos ben durante a semana, durmir ata tarde o fin de semana parece unha solución fácil, pero non é así.

É **importante que o corpo teña un patrón de sono constante**, é dicir, que nos deitemos e levantemos á mesma hora todos os días, **incluso os fins de semana**.

O descontrol de horarios aumenta a probabilidade de estar de mal humor, padecer depresión ou tensión, así como un aumento da posibilidade de sufrir insomnio.

O sono reparador non é o máis frecuente e hai que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - É necesario durmir en completa escuridade: Falso.**

Cada persoa é un mundo e, como tal, cada un ten as súas preferencias de sono. A clave está en atopar as condicións que mellor se adaptan a cada un.

Hai quen necesita unha persiana ou unha cortina completamente opacas que non deixen pasar nada de luz e outros preferirán un pouquiño de luminosidade.

**5 - Practicar deporte interfere no sono: Verdadeiro.**

O deporte é moi beneficioso para a saúde, e tamén facilita a conciliación do sono, xa que promove a liberación de endorfinas que propician unha sensación de benestar e relax.

Ademais, a fatiga post-exercicio lévanos a un estado de relaxación muscular e corporal natural, que convida o descanso.

Con todo, **non se aconsella practicar exercicio a última hora do día**, xa que o deporte tamén eleva os niveis de cortisonas e adrenalina, contrarias á hormona do sono.



Demasiadas cousas que damos por boas prexudican a calidade do sono

#### 6 - Ver a TV na cama relaxa: Falso.

Outro mito moi estendido pois, téndese a pensar que relaxarse na cama vendo o móbil ou a tv, uns momentos antes de durmir, axudaranos a conciliar o sono.

O certo é que, non só influirá aquilo que vemos na pantalla, senón que **a luz azul pode atrasar a produción de melatonina**, a hormona responsable do sono.

#### 7 - A alimentación inflúe no descanso: Verdadeiro.

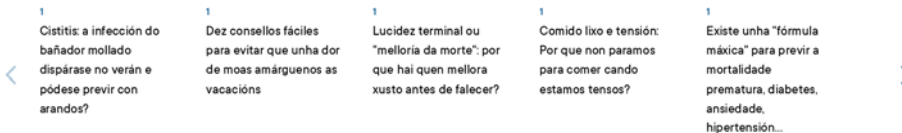
Por unha banda, hai **alimentos que conteñen sustancias** que afectan o sistema nervioso central e teñen unha acción directa sobre o sono, como a cafeína, o cacao ou o picante.

Ademais, será importante ter en conta alerxias ou intolerancias a determinados alimentos e que poden provocar flatulencia, acidez ou reflujo e entorpecer o sono.

Por último, tamén será importante cear **alimentos fáciles de dixerir** e deitarse transcorridas, polo menos, 2 horas despois da cea.

#### 8 - Beber unha copa de viño antes de durmir axuda a conciliar o sono: Falso.

##### PÓDECHE INTERESAR:



A realidade é que beber alcol antes de durmir dificulta a fase de sono profundo e **reduce drasticamente a calidade do descanso**.

Ademais, esta sustancia interrompe a fase REM, que axuda a equilibrar o estado de ánimo, polo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicamento do sono - Responde o doutor - Neurología - Farmacoloxía

##### CONTENIDO PATROCINADO

El Gobierno instalará paneles solares en tu tejado si vives en una de estas 11 provincias  
**Ajudas Solares 2023**

El precio de mercado de tu coche usado podría sorprenderte.  
**Cotiza Tu Auto**

Más información

Nuevo EQE SUV 100% eléctrico con pantalla MBUX Hyperscreen.  
**Mercedes**

Más información

Rocío Flores habla sobre su adicción: "Lo confirmo"  
**Faro de Vigo**

Empresa alemana crea la mejor aplicación para aprender idiomas  
**Babbel**

Más información

Rafa destaca lo que ha ocurrido realmente con su premio del bote de 'Pasapalabra': "He tenido que pedir dinero"  
**Faro de Vigo**



## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 08:00 | Actualizado a las 10:50



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/es-es/)

## Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

### 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de

endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

1	1	1	1	1
Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?	Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones	Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?	Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?	Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.



**Consulta aquí todas las noticias de LA PROVINCIA**

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología ▼

#### CONTENIDO PARA TI

06-07-2023

Muere la profesora Estefanía Curbelo Rodríguez





## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:50



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.



Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/ES-ES/)

## Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

### 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de

endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.



Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

	<p>1 Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>1 Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>1 Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>1 Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>1 Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...</p> 
---	---	--	--	--	---

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología





## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07·07·23 | 08:00 | Actualizado a las 10:50



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

[¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?](#)[¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?](#)

Porque [el problema de no dormir](#) o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus [problemas en el descanso](#).

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/es-es/)

### Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

**6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.**

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

**7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.**

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la **cafeína**, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

**8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.**

**TE PUEDE INTERESAR:**

1	1	1	1	1
Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?	Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones	Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?	Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?	Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso.**



**Consulta aquí todas las noticias de EL DÍA**

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** [medicina del sueño](#) - [Responde el doctor](#) - [Neurología](#) - [Farmacología](#) ▼

**TE PUEDE INTERESAR**

2023-07-06 **¿Qué es el Síndrome de Cushing, la extraña enfermedad que dispara la hormona del estrés ...**



2023-07-07 **Britney Spears, abofeteada por el guardaespaldas de Victor Wembanyama**



2023-07-07 **Extremadura, una economía en radical transformación**





## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:50



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

Mitos del sueño y pautas para mejorarlo



**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la **cafeína**, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

- 1 Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?
- 1 Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones
- 1 Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?
- 1 Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?
- 1 Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.



Consulta aquí todas las noticias de La Opinión de Zamora

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

TEMAS medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - farmacología



**EN PORTADA** ALBERTO NÚÑEZ FEIJÓO: "SE DEBEN REHACER PUENTES Y CONSENSOS CON OTRC

## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



**3** Se lee en minutos

---

Patricia Díaz

07 de julio del 2023. 11:50

---



1

Comentarios



Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

Porque el problema de no dormir o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

---

## Titulares de la noche



Recibe cada noche en tu correo las principales noticias del día y el análisis de la actualidad.

REGÍSTRATE

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus problemas en el descanso.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.



Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? /  
FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/es-es/)

## MITOS DEL SUEÑO Y PAUTAS PARA MEJORARLO

### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.



### **3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

**Es importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana.**

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.



El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas /  
FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

### **4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de



luminosidad.

## 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.



Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño /

## 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la

hormona responsable del sueño.

## 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

## 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

Noticias relacionadas

- **¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?**

---

- **Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?**

---

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

VER COMENTARIOS

1 Comentarios



## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

05-07-23 | 13:39 | Actualizado a las 19:12



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/ES-ES/)

## Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

### 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de

endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

1	1	1	1	1
Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?	Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones	Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?	Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?	Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología

##### TE PUEDE INTERESAR

2023-07-07

**El Supremo ordena comprobar si Àlex Corretja debe ser indemnizado por la amenaza de demolición ...**



2023-07-07

**Cristian Lay quiere poner en órbita a Extremadura y facturar 3.000 millones en 2024**



2023-07-06

**Esta es la forma errónea con la que siempre has combatido el calor y no debes seguir haciéndolo ...**



DIRECTOS (•)

Salud

Nacional

Internacional

Sociedad

Cultura

Shopping

Vivienda

Educar es todo

## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo



| Foto de Matheus Vinicius en Unsplash

PUBLICIDAD

Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.

**Patricia Díaz**



07/07/2023 - Act. a las 11:54 CEST



0

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

PUBLICIDAD

Porque el problema de no dormir o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus problemas en el descanso.

PUBLICIDAD

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece.**

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.



Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? | Foto de John-Mark Smith:  
<https://www.pexels.com/es-es/>

## MITOS DEL SUEÑO Y PAUTAS PARA MEJORARLO

### **1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

PUBLICIDAD

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

## 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

## 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.



El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas | Foto de volant en Unsplash

#### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

#### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.



Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño |

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul**

**puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

### **7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.**

Por un lado, hay alimentos que contienen sustancias que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

### **8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.**

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

#### COMENTA ESTA NOTICIA

#### NOTICIAS RELACIONADAS

- **¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?**
- **Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?**

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

---

#### TEMAS

---



## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

05-07-23 | 13:39 | Actualizado a las 19:11



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con un **sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la [Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus [problemas en el descanso](#).

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: [HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/](https://www.pexels.com/es-es/)

### Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

#### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

#### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

#### 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.



El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

#### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

#### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

<p>&lt;</p> <p>Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>&gt;</p> <p>Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura: diabetes, ansiedad, hipertensión...</p>
---	--	--	--	---

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.



**Consulta aquí todas las noticias de La Nueva España**

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.



## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:53



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

[¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?](#)

[¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?](#)

Porque [el problema de no dormir](#) o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus [problemas en el descanso](#).

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

### Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

**6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.**

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

**7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.**

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la **cafeína**, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.


Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

**8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.**

**TE PUEDE INTERESAR:**

1	1	1	1	1
Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?	Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones	Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?	Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?	Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.



**Consulta aquí todas las noticias de Ibiza**


Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - neurología - Farmacología ▼


**TE PUEDE INTERESAR**

- 2023-07-05


**Los alimentos que nunca deberías llevar a la playa si no quieres que se pongan malos**


- 2023-07-07

**Uno de cada tres de los nuevos megavatios instalados está en Extremadura**


- 2023-07-05

**La Guardia Civil se presenta en la Finca El Rincón dos días antes de la boda de Tamara ...**





## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:50



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

[¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?](#)

[¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?](#)

Porque [el problema de no dormir](#) o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de [la Sociedad Española de Neurología \(SEN\)](#).

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus [problemas en el descanso](#).

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

### Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.



Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

#### TE PUEDE INTERESAR:

<p>1</p> <p>Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>1</p> <p>Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>1</p> <p>Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>1</p> <p>Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>1</p> <p>Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...</p>
--	---	---	---	--

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología

#### TE PUEDE INTERESAR

2023-07-06

¿Qué es el Síndrome de Cushing, la extraña enfermedad que dispara la hormona del estrés ...



2023-07-07

Extremadura, una economía en radical transformación



2023-07-06

Documentos filtrados: Cuando SEGA intentó "matar a Sony" en la década de 1990



Ofrecido por 

Esta es la crema Body Superfood que necesita tu piel



2023-07-07

Britney Spears, abofeteada por el guardaespaldas de Víctor Wembanyama





## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07·07·23 | 09:00 | Actualizado a las 11:50



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

### Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

<p>1 Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>1 Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>1 Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>1 Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>1 Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...</p>
---	--	--	--	---

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

**TEMAS** medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología



## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:53



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque **el problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

Hay demasiados mitos sobre el sueño ¿cuáles son verdaderos y cuáles son falsos? / FOTO DE JOHN-MARK SMITH: HTTPS://WWW.PEXELS.COM/ES-ES/

Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

**1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.**

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

**2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.**

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

**3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.**

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

**4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.**

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

**5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.**

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.



Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

#### 6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

#### 7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la **cafeína**, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

#### 8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.

##### TE PUEDE INTERESAR:

<p>1 Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?</p>	<p>1 Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones</p>	<p>1 Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?</p>	<p>1 Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?</p>	<p>1 Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...</p>
---	--	--	--	---

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso**.

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

TEMAS medicina del sueño - Responde el doctor - Neurología - Farmacología



DIRECTO  
Sigue el mercado de fichajes

## Ocho mitos sobre la mala calidad del sueño y qué cosas podemos hacer, o evitar, para mejorarlo

- Un 30 % de españoles se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador. Por eso hemos recurrido a expertos que explican los mitos más extendidos sobre el sueño y cómo mejorar la calidad del mismo.



Patricia Díaz

07-07-23 | 09:00 | Actualizado a las 11:53



Las vacaciones son una buena oportunidad para regular el sueño / FOTO DE MATHEUS VINICIUS EN UNSPLASH

PUBLICIDAD

Ir a la cama a **dormir** al final de un largo día y descansar con **un sueño reparador y de calidad** debería ser algo que esperamos con ganas. Sin embargo, para muchos este momento se convierte en una pesadilla.

### RELACIONADAS

¿Cómo afecta el cambio de estación a los trastornos del sueño?

¿Por qué es tan importante controlar el sueño en el embarazo?

Porque el **problema de no dormir** o no descansar bien afecta a más de **4 millones de personas en España**, un 10% de la población total.

Y pr si esto fuera poco, más de 12 millones de personas (30%) aseguran que **se despiertan con la sensación de no haber tenido un sueño reparador**, según datos de la **Sociedad Española de Neurología (SEN)**.

Esto se traduce en que un **40% de la población española ve amenazada su salud** y su calidad de vida por sus **problemas en el descanso**.

Por este motivo, desde la SEN pretenden incidir en la necesidad de **dar al descanso la importancia que merece**.

Para ello, nos cuentan cuales son los **mitos** más extendidos sobre el sueño y qué **pautas** debemos llevar a cabo para **mejorar la calidad** del mismo.

## Mitos del sueño y pautas para mejorarlo

### 1 - Con dormir 5 horas es suficiente: Falso.

Es muy usual ver personas que sacrifican horas de sueño, uno de los mitos muy extendido y directamente relacionado con diferentes problemas de salud.

Además, cuando dormimos poco, el cerebro hace un mayor esfuerzo para mantener la atención, que se deriva en **alteraciones en el estado de ánimo**.

### 2 - La meditación guiada ayuda a conciliar el sueño: Verdadero.

La meditación es una práctica muy beneficiosa para paliar la excitación del sistema nervioso y preparar al organismo para un merecido descanso.

Al alcanzar un estado de relajación adecuado, el organismo es capaz de dormir durante más horas seguidas, dejando de lado el estrés.

### 3 - Es bueno recuperar la falta de sueño durante el fin de semana: Falso.

Cuando no hemos dormido bien durante la semana, dormir hasta tarde el fin de semana parece una solución fácil, pero no es así.

Es **importante que el cuerpo tenga un patrón de sueño constante**, es decir, que nos acostemos y levantemos a la misma hora todos los días, **incluso los fines de semana**.

El descontrol de horarios aumenta la probabilidad de estar de mal humor, padecer depresión o estrés, así como un aumento de la posibilidad de sufrir insomnio.

El sueño reparador no es el más frecuente y hay que tomar medidas / FOTO DE VOLANT EN UNSPLASH

### 4 - Es necesario dormir en completa oscuridad: Falso.

Cada persona es un mundo y, como tal, cada uno tiene sus preferencias de sueño. La clave está en encontrar las condiciones que mejor se adaptan a cada uno.

Hay quien necesita una persiana o una cortina completamente opacas que no dejen pasar nada de luz y otros preferirán un poquito de luminosidad.

### 5 - Practicar deporte interfiere en el sueño: Verdadero.

El deporte es muy beneficioso para la salud, y también facilita la conciliación del sueño, ya que promueve la liberación de endorfinas que propician una sensación de bienestar y relax.

Además, la fatiga post-ejercicio nos lleva a un estado de relajación muscular y corporal natural, que invita al descanso.

Sin embargo, **no se aconseja practicar ejercicio a última hora del día**, ya que el deporte también eleva los niveles de cortisonas y adrenalina, contrarias a la hormona del sueño.

Demasiadas cosas que damos por buenas perjudican la calidad del sueño

**6 - Ver la TV en la cama relaja: Falso.**

Otro mito muy extendido pues, se tiende a pensar que relajarse en la cama viendo el móvil o la tv, unos momentos antes de dormir, nos ayudará a conciliar el sueño.

Lo cierto es que, no solo influirá aquello que vemos en la pantalla, sino que **la luz azul puede retrasar la producción de melatonina**, la hormona responsable del sueño.

**7 - La alimentación influye en el descanso: Verdadero.**

Por un lado, hay **alimentos que contienen sustancias** que afectan al sistema nervioso central y tienen una acción directa sobre el sueño, como la cafeína, el cacao o el picante.

Además, será importante tener en cuenta alergias o intolerancias a determinados alimentos y que pueden provocar flatulencia, acidez o reflujo y entorpecer el sueño.

Por último, también será importante cenar **alimentos fáciles de digerir** y acostarse transcurridas, al menos, 2 horas después de la cena.

**8 - Beber una copa de vino antes de dormir ayuda a conciliar el sueño: Falso.**

TE PUEDE INTERESAR:

- 1

Cistitis: la infección del bañador mojado se dispara en verano y ¿se puede prevenir con arándanos?
- 1

Diez consejos fáciles para evitar que un dolor de muelas nos amargue las vacaciones
- 1

Lucidez terminal o "mejoría de la muerte": ¿por qué hay quien mejora justo antes de fallecer?
- 1

Comida basura y estrés: ¿Por qué no paramos de comer cuando estamos estresados?
- 1

Existe una "fórmula mágica" para prevenir la mortalidad prematura, diabetes, ansiedad, hipertensión...

La realidad es que beber alcohol antes de dormir dificulta la fase de sueño profundo y **reduce drásticamente la calidad del descanso.**

Además, esta sustancia interrumpe la fase REM, que ayuda a equilibrar el estado de ánimo, por lo que traerá consecuencias negativas.

TEMAS [medicina del sueño](#) - [Responde el doctor](#) - [neurología](#) - [Farmacología](#)