

“El sueño es el entrenamiento silencioso de los deportistas”

A la pregunta de qué supone el dormir bien para los deportistas, el Dr. Eduard Estivill, responsable de las unidades del sueño del Hospital Quirónsalud Vallès y Hospital Universitari General de Catalunya su respuesta es “el sueño es el entrenamiento silencioso de los deportistas”. Estivill añade “el rendimiento deportivo se basa principalmente en el entrenamiento, pero son importantes otros factores como la recuperación física, la preparación psicológica, la nutrición y, por supuesto, el descanso”. El sueño adecuado juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, en la recuperación física, fisiológica y metabólica, y en el estado cognitivo y anímico debido a sus efectos reparadores.

Las disciplinas deportivas llevan implícita una degradación del descanso, por falta de horas de sueño, mala calidad y deterioro de los ritmos circadianos. A los deportistas se les debe animar a dormir más horas que al resto de la población para recuperarse del ejercicio y tener una muy buena calidad de sueño. Los deportistas requieren un sueño adicional para permitir la adaptación a los factores de estrés provocados por el entrenamiento, y minimizar cualquier fatiga residual por el entrenamiento y la competición.

Estivill señala que “los viajes, los cambios de horario, la comida, el estrés psicosocial, el uso de dispositivos electrónicos, los horarios de los eventos deportivos, las situaciones de ansiedad y el cansancio después de cada evento ponen al deportista al límite de su resistencia, durmiendo pocas horas, en espacios desconocidos y, seguramente, sin poder descansar adecuadamente debido al agotamiento físico”.

Contrariamente a lo que se cree, un gran esfuerzo físico no significa dormir mejor. La falta de descanso supone un desgaste añadido que afecta a la recuperación, el estado emocional y el rendimiento. La gestión del sueño de los deportistas y sus equipos, es crucial y diferencial de cara a conservar el máximo rendimiento y mantener el descanso suficiente para la demanda fisiológica durante la prueba deportiva.

En la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Quirónsalud Vallès, y en la del Hospital Universitari General de Catalunya, se realizan estudios de sueño, de ritmos circadianos y de estado neurocognitivo con el objetivo de realizar un plan de sueño, adaptación a las pautas y horarios y seguimiento del mismo por parte de los deportistas. El objetivo es conseguir un mejor rendimiento deportivo

En una primera consulta se elabora la historia médica del paciente sobre el sueño y su calidad, se realiza un estudio del sueño mediante una polisomnografía, se estudian los ritmos circadianos y se realizan unos cuestionarios de atención, concentración y estado de ánimo. En función de los resultados se realiza un plan y tratamiento personalizado. Esto redundará en un mejor rendimiento deportivo, tanto en deportistas profesionales como amateurs.

“El sueño es el entrenamiento silencioso de los deportistas”

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45