

Mejorar la salud a través del sueño

Entre las tareas para mejorar nuestra salud y calidad de vida que nos hemos puesto al iniciar 2021 deberíamos incluir dormir bien. El sueño profundo es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y la práctica de ejercicio de forma regular. Aunque los estudios muestran que la mayoría de los españoles reconocen que dormir 7-9 horas es lo recomendable, solo el 30% admite dormir esas horas entre semana. Actualmente, se calcula que, aproximadamente, más del 50% de la población presenta dificultades para conciliar el sueño, un 32% refiere tener un sueño no reparador y hasta un 35% acaba el día con signos de fatiga y somnolencia.

Teniendo en cuenta que la falta de sueño afecta de forma directa a nuestra salud y a nuestra calidad de vida, el Dr. Francisco Segarra, experto en medicina del sueño y Coordinador de la Unidad de Patología del Sueño Dr. Estivill del Hospital Quirónsalud del Vallès hace una llamada de atención “sobre la importancia de dormir bien para tener una vida saludable. Si bien es cierto que existen muchas causas médicas, psicológicas o del sueño que pueden alterar nuestro descanso nocturno y que pueden y deben ser tratadas por los especialistas, no es menos cierto que aun hoy, la falta de concienciación general sobre esta cuestión, especialmente en los jóvenes, hacen que el sueño no sea percibido aun como un hábito de vida saludable”. Existen otros aspectos que ya están muy interiorizados por la población como favorecedores de salud y el bienestar como son la idoneidad de mantener una dieta saludable y equilibrada o realizar ejercicio de forma regular. “Desgraciadamente, seguimos robando tiempo al sueño en parte debido a la poca importancia que le concedemos como hábito de vida saludable” manifiesta Segarra.

Numerosos estudios relacionan dormir poco (menos de 5 horas) con enfermedades cardiovasculares, cáncer, trastornos metabólicos, etc. que se traducen incluso en un aumento de la tasa de mortalidad. Sin embargo, las personas con un sueño profundo y sin interrupciones experimentan tasas más bajas de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas, incluida la salud psicológica.

El Dr. Segarra explica que “aunque existen aproximadamente 100 trastornos del sueño, la mayoría son tratables por los Expertos en Medicina del Sueño”. Por ello, el especialista en medicina del sueño recomienda:

- Incorporar el sueño como “hábito de vida saludable” durmiendo las horas necesarias según la edad (7-9 horas en los adultos).
- Respetar de forma estricta las Normas de Higiene del Sueño para poder dormir bien.
- Consultar con el especialista si el sueño no se percibe como reparador.
- Mantener una dieta equilibrada y realizar ejercicio regular para favorecer el sueño y también nuestra salud.
- Controlar las condiciones ambientales adecuadas para el sueño (temperatura 18-21º, silencio, oscuridad, colchón adecuado).
- Mantener horarios regulares de sueño-vigilia.
- Evitar la automedicación para dormir más.

Mejorar la salud a través del sueño

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