

GUIA DEL DESCANSO SALUDABLE



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid les ofrece las siguientes recomendaciones para conseguir un descanso más saludable:

La cama es el lugar donde pasamos la tercera parte de nuestra vida, por eso se merece toda la atención. Tanto la base del descanso, como el colchón o la almohada, son elementos que acompañan y favorecen el sueño, de manera que es importante elegir lo más adecuado a nuestras necesidades o a las de nuestros hijos. Combinar adecuadamente estos elementos permitirá el descanso más correcto posible.

El sueño es uno de los procesos reparadores del organismo más importantes. En la infancia, todavía cobra una importancia especial ya que se trata de una etapa vital para el crecimiento, gran parte de éste se produce durante las noches al ser el momento en el que se segrega la hormona del crecimiento (GH). El volumen de dicha hormona secretado durante un periodo de 24h. es grande en niños, alcanza cifras máximas durante la adolescencia, y después disminuye hasta sus valores más bajos durante la edad adulta. La amplitud de los brotes de secreción es máxima por la noche, y el periodo más constante de secreción de la misma ocurre poco después del inicio del sueño profundo. El correcto descanso en cantidad y calidad es fundamental, sobre todo en los más pequeños de la casa.

Por ello, hemos preparado esta breve Guía, en la que damos unas pautas básicas y de aplicación sencilla para mejorar el descanso, tanto de niños como de adultos.

Descanso saludable para niños y padres

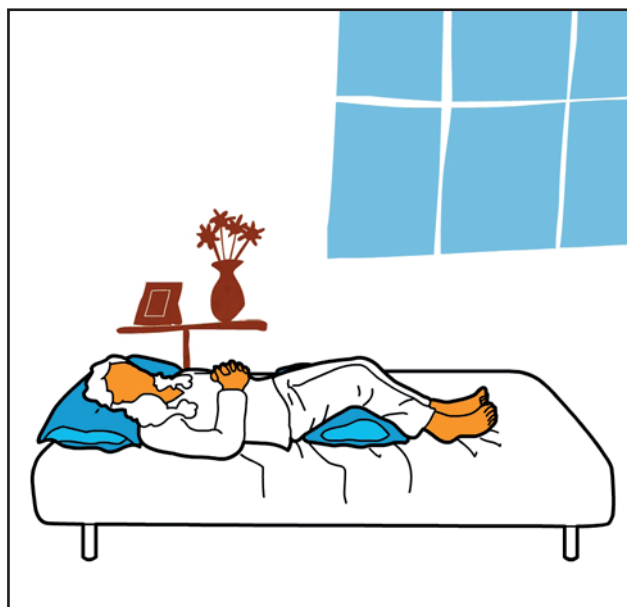
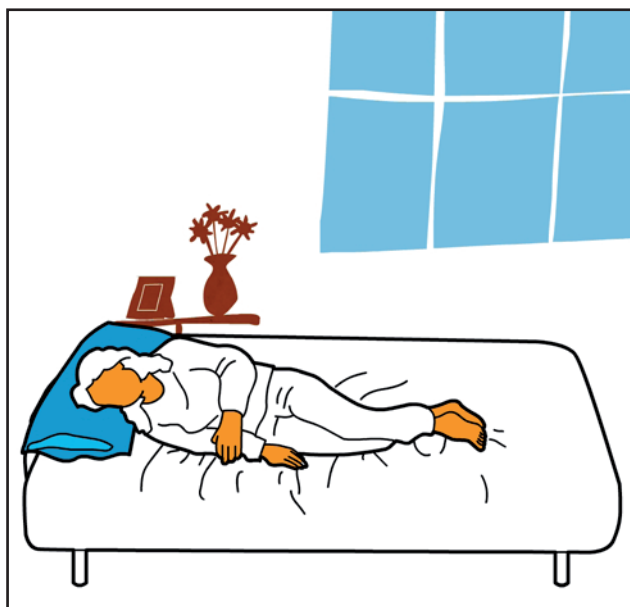
Para dormir adopte la postura que le sea más cómoda. No es recomendable dormir boca abajo. La postura más saludable es dormir de lado o boca arriba y siempre con una almohada que nos permita tener nuestra cabeza en la horizontal con nuestro tronco. Si se elige dormir boca arriba, nuestra espalda estará más relajada si ponemos un pequeño cojín debajo de nuestras rodillas.

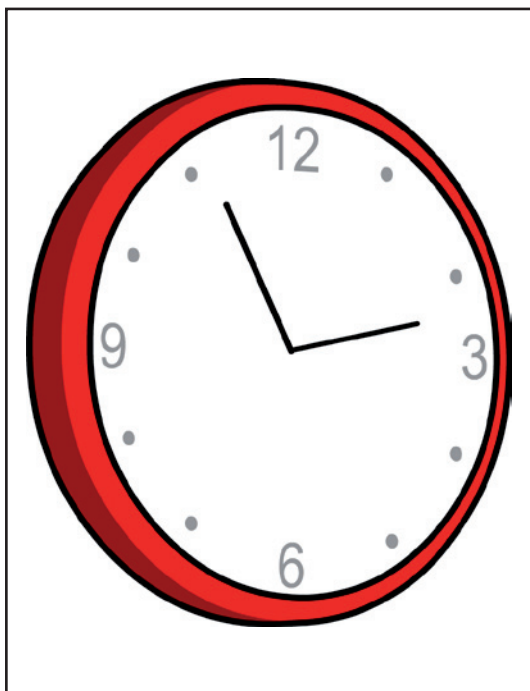
Para levantarse de la cama, y cuidar su espalda, es mejor primero girar nuestro cuerpo para acostarnos de lado y de ahí pasar a posición de sentado con la ayuda de los brazos.

Lo más recomendable para una correcta postura de la columna al dormir es utilizar un colchón de firmeza media y adaptable que incorpore componentes que permitan mantener la columna en su posición natural.

Una de cada cuatro personas en España padece alergia, por ello es clave que el colchón incluya tratamientos higiénicos para minimizar el efecto de los ácaros, bacterias y hongos. A la hora de elegir un colchón es fundamental que incorpore materiales para proporcionar las máximas garantías higiénicas.

La almohada es un elemento importante e individual. Para elegir la adecuada, debe asegurarse que el cuello queda alineado con el resto de su columna. Dormir sin ella, como cuando dormimos boca abajo, nos provoca dormir toda la noche con el cuello girado y si estamos boca arriba, nuestro cuello se arqueará hacia atrás provocando lesiones en discos vertebrales y en la raíces de los nervios cervicales. Es conveniente, por tanto, evitar las almohadas excesivamente elevadas/duras o demasiado bajas/blandas. Antes de comprarla es fundamental probarla en la postura en la que solemos dormir habitualmente. La renovación de la misma deberá ser cada 1-2 años.





El número de horas de sueño recomendable es variable según cada persona siendo la media en un adulto entre 7 y 8 horas. En el caso de los niños la media habitual va entre 9 y 10 dependiendo de la edad.

Es importante mantener un horario de sueño regular y repetido diariamente, intentando evitar que en vacaciones y los fines de semana se altere mucho ese ritmo de descanso.

Es recomendable que el niño duerma en su propia cama y en su habitación, generalmente desde el año o año y medio. Si duerme con su hijo en su cama, usted no conseguirá un buen descanso, al mantener la misma posición por el temor de asfixia al niño. Por ello, es recomendable que una vez que se ha tranquilizado y dormido su hijo, le llevemos de nuevo a su propia cama.

Entre uno y tres años, dependiendo de cada caso, el niño suele pasar de la cuna a su cama. Su primera cama debe ser adecuada a su tamaño y a una altura que le permita subir y bajar con plena autonomía y sin riesgo de caídas.

Cómo mantener su cama en buen estado

Cambie el colchón cada 8 a 10 años. Pasado este tiempo no es recomendable su uso ya que habrá perdido sus propiedades de higiene y confort.

No es recomendable que los más jóvenes “hereden” el colchón, ya que el producto no ofrecerá un soporte adecuado.



Cuando desembale el colchón, asegúrese de que ningún objeto punzocortante lo dañe al tratar de romper la bolsa de plástico que lo contiene. Además, es conveniente dejarlo unas horas en una habitación bien ventilada para que cualquier olor procedente de los materiales nuevos desaparezca.

Proteja su colchón con una funda adaptada a las dimensiones del mismo, conseguirá una conservación más higiénica. En el caso de niños más pequeños es recomendable que sea impermeable y transpirable.

No es recomendable utilizar un colchón sobre una base que no cubra la totalidad de su superficie o que pueda estar en mal estado.

Ventilar cada mañana el dormitorio al menos durante 10 minutos permitirá la correcta ventilación del equipo de descanso.



Dé la vuelta al colchón periódicamente. Al menos una vez cada tres meses. Gírelo de arriba abajo y de derecha a izquierda para que el desgaste sea progresivo y homogéneo a lo largo de su vida útil.

El colchón de muelles no debe plegarse o doblarse. El colchón no ha sido diseñado para que permanezca de pie o se salte sobre él.

No es recomendable apoyar objetos punzantes o pesados directamente sobre la superficie del colchón o base.

Una vez al año, es recomendable limpiar el colchón con un aspirador que incorpore un filtro HEPA para eliminar los posibles alérgenos procedentes de los ácaros.

Signos de alarma para cambiar el colchón

Su cama tiene más de 8 años.

Se levanta con dolores de cuello o espalda.

Se levanta cansado y sin fuerzas.

La parte superior de su colchón está suelta o tiene abultamientos o deformaciones.

Cuando duerme acompañado las dos personas tienden a “caer” hacia el centro sin quererlo.

El somier o base está inclinada, en mal estado o hace ruidos.



Si tiene que comprar un colchón

En el mercado existen numerosas tecnologías. No hay un producto válido para todas las personas. Lo que sí podemos es determinar los factores clave para elegir el colchón que más se adapte a sus necesidades. Desde el Colegio Profesional de Fisioterapeutas recomendamos tres condiciones que un equipo de descanso debe cumplir para que garantice la salud del durmiente:

Firmeza - Posición correcta de la espalda.

Un buen equipo de descanso debe garantizar que la columna vertebral mantiene una posición correcta durante la noche. Para ello, no debe ser ni duro ni blando, sino lo suficientemente firme y adaptable, empezando desde el mismo bloque o núcleo interno.

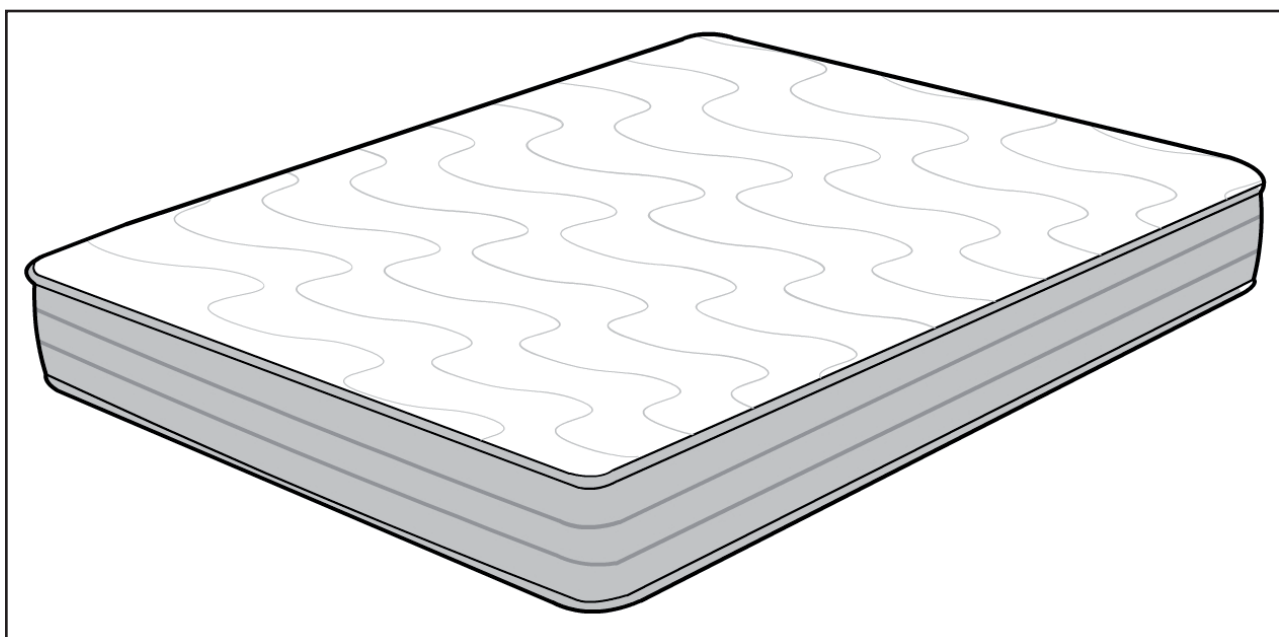
Acogida - Suave presión en la superficie.

Como complemento de una firmeza adaptable, los acolchados y amortiguadores deben proporcionar una acogida agradable, de manera que el contacto del durmiente con el colchón asegure la ausencia de presiones excesivas, que podrían causar incomodidad y exceso de rotación nocturna, impidiendo un descanso eficaz.

Higiene - Condiciones de humedad y temperatura.

Todos los materiales que intervienen en la fabricación del colchón deben garantizar una transpiración correcta, desde el tejido hasta el núcleo del colchón. La ventilación interna del equipo facilita el mantenimiento de unas condiciones correctas a lo largo del tiempo. Además, son fundamentales los tratamientos anti ácaros, bacterias y hongos que incorpore el producto.

En cualquier caso, el Colegio Profesional de Fisioterapeutas recomienda visitar a un distribuidor y dejarse asesorar por uno de los profesionales que resolverán cualquier duda relacionada con el equipo de descanso ayudándole a tomar la mejor decisión.



Claves para un sueño reparador

Recuerde que las comidas copiosas son enemigas de un buen descanso. En la cena evite consumir alimentos grasos, fritos o elaborados, pueden provocar una digestión pesada.

No es recomendable acostarse durante la digestión. Deje pasar entre 2 y 3 horas entre la cena y el momento de ir a dormir. La posición al dormir provoca una disminución de la velocidad de la digestión, por lo tanto, una mayor dificultad para lograr un sueño correcto.



Evite tomar bebidas alcohólicas y fumar antes de dormir. Aparentemente, el primer efecto del alcohol es favorecer el sueño aunque en realidad es la causa de continuos despertares haciendo el sueño fragmentado. La nicotina influye sobre el sistema nervioso al ser un excitante.

Hay que evitar las bebidas como el té o café que contienen cafeína, sustancia que estimula el sistema nervioso dificultando el sueño profundo.

Intente mantener un horario regular para levantarse y acostarse.

Respete los ritmos dictados por el cuerpo porque sólo él sabe cuántas horas necesita para recuperarse. Si no logra dormir, levántese en lugar de dar vueltas en la cama.

El ejercicio físico moderado ayuda a eliminar el estrés y por ello contribuye a la mejora del descanso. Se trata, sin embargo, de una actividad que puede resultar excitante y por ello debe realizarse al menos dos horas antes de la hora de acostarse.

Para el buen descanso es mucho mejor buscar la calidad que la cantidad. El número de horas es diferente para cada persona.

El grado de humedad ideal para un buen descanso debe estar en torno al 60%.

El termómetro debe indicar entre 18 y 20 grados. Un entorno demasiado caliente o demasiado frío puede influir negativamente en la calidad del sueño, provocando continuos despertares o dificultades para dormirse.

Evite la luz fuerte y los ruidos. Para favorecer el sueño la habitación debe ser oscura y silenciosa. La luz estimula al sistema nervioso a producir sustancias que inducen al estado de vela, y el ruido manda estímulos al cerebro impidiéndole un descanso profundo.

Desarrolle su propio hábito de descanso, como leer, escuchar música, etc... Un baño o una ducha antes de dormir le ayudarán a relajarse.

Utilice ropas de fibras naturales, como el algodón, la seda y el lino, que minimizan la transpiración y mejoran el confort. El vestuario debe ser cómodo y no debe tener elásticos (en la cintura, las muñecas o los tobillos) para no obstaculizar la circulación sanguínea.

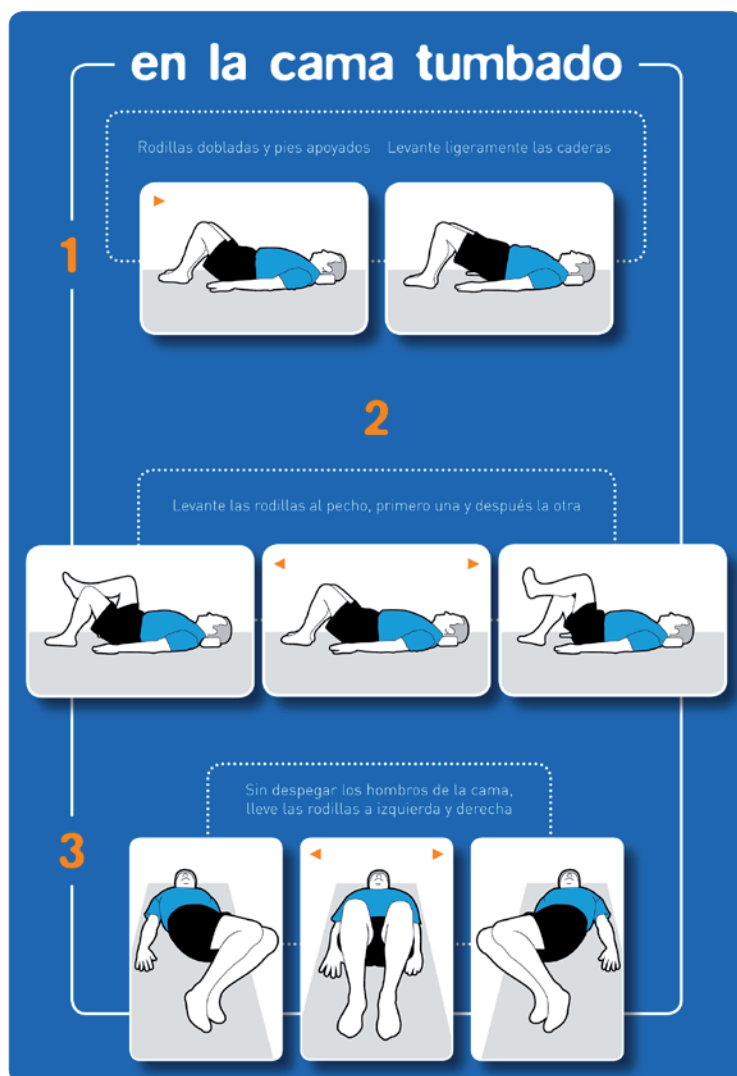




Tabla de ejercicios para disminuir el stress y ayudar a tener una descanso saludable

En esta guía le presentamos una serie de ejercicios que puede realizar unos minutos antes de acostarse con el fin de reducir la tensión muscular acumulada durante el día y pueda conseguir un sueño reparador.

Tiene más información sobre Fisioterapia en la página www.cfisiomad.org y podrá encontrar más consejos saludables en el “Clic saludable” del Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid www.consejosdefisioterapia.org





sentado



1

Espalda apoyada
y pies en el suelo

Baje la cabeza y vuelva
lentamente, hasta mirar
de nuevo al frente



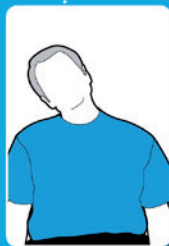
Gire la cabeza hacia la izquierda y derecha

2



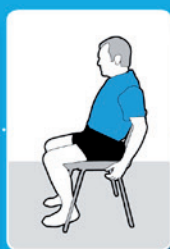
Incline la cabeza acercando la oreja
hacia el hombro del mismo lado

3



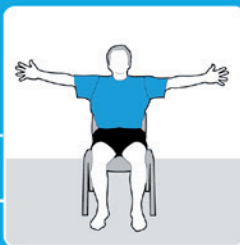
Realice círculos con los hombros, de delante hacia atrás

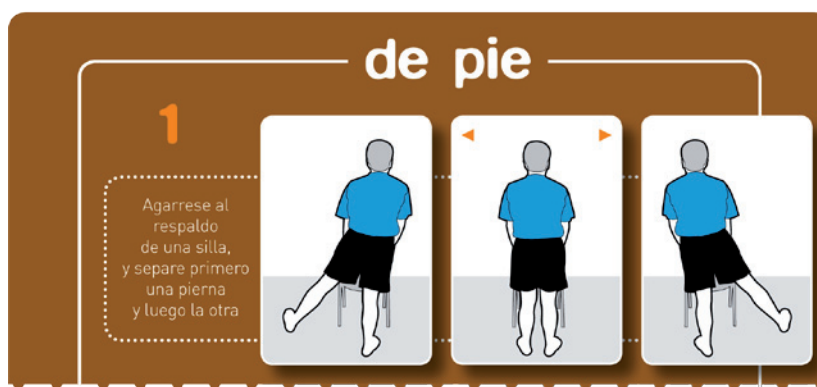
4



5

Levante los brazos
estirando bien los dedos de las manos





Ejercicios para una vida sana

Todos ellos han de ser realizados sin forzar, con suavidad y sin dolor.
Repita el ejercicio entre diez a quince veces.
Si es posible hágalo por la mañana, tras levantarse y antes de acostarse por la noche.
Acompañe todos los ejercicios con la respiración, cogiendo aire por la nariz y soltándolo suavemente por la boca.
En caso de duda consulte a su fisioterapeuta.

Comisión de Sanidad Pública del ICPCFM



Colegio Profesional de
FISIOTERAPEUTAS
COMUNIDAD DE MADRID

José Picón, 9. 28028 Madrid. Tel.: 91 504 55 85 Fax: 91 504 22 02. www.cfisiomad.org cpfmi@cfisiomad.org

