**"Haz de la salud de sueño una prioridad"**

El Día Mundial del Sueño es un evento anual, destinado a ser una celebración del sueño y una llamada de atención sobre cuestiones importantes relacionadas con el sueño, incluida la medicina, la educación, los aspectos sociales y la conducción. Está organizado por el Comité Mundial del Día del Sueño de World Sleep Society y tiene como objetivo disminuir la carga de los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y tratamiento de los trastornos del sueño. El Día Mundial del Sueño se celebra el viernes anterior al *Spring Vernal Equinox* (primer día de la primavera) de cada año.

El lema del Día Mundial del Sueño, en 2025, que se celebra el 14 de marzo es **"Haz de la salud de sueño una prioridad".** Se trata de hacer llegar el mensaje a todos los profesionales del sueño para defender y educar al mundo sobre la importancia del sueño para lograr una calidad de vida óptima y mejorar la salud global.

El enfoque en el sueño regular para 2021 se basa en los beneficios que ofrece el sueño regular. Los estudios han demostrado que las horas estables para acostarse y levantarse están asociadas con una mejor calidad del sueño en adultos jóvenes, de mediana edad y personas mayores. Las personas que duermen habitualmente tienen mejor estado de ánimo, rendimiento psicomotor y rendimiento académico.

**¿Cómo podemos dormir con regularidad?**

Necesitamos recordar los dos procesos que regulan tanto el tiempo como la duración del sueño: la regulación circadiana (proceso C) y el control homeostático (proceso S), también conocido como el modelo de sueño de dos procesos. Aunque muchos otros factores afectan el sueño, como el medio ambiente, el estrés y los medicamentos. La comprensión de estos dos procesos nos ayudará a esforzarnos por lograr un horario de sueño constante.

El proceso C se refiere a nuestro reloj interno, regulado por una parte de nuestro cerebro del hipotálamo. Este reloj regula y controla el ciclo de sueño-vigilia de 24 horas a través de la influencia de la luz y la melatonina. En ausencia de luz (como durante las horas de la tarde) se produce melatonina favoreciendo el sueño, pero en presencia de luz cesa la producción de melatonina, indicando a nuestro cerebro que es de día y que necesitamos despertarnos. Nuestro comportamiento puede anular estas señales naturales. Por ejemplo, las luces brillantes en la noche apagan la producción de melatonina, retrasando el sueño hasta altas horas de la noche.

El proceso S promueve el sueño en función del tiempo anterior que pasamos despiertos. Durante la vigilia nuestro cerebro acumula sustancias que favorecen el sueño, cuando dormimos estas sustancias se aclaran y nos volvemos a sentir alerta. Este proceso es particularmente importante cuando tomamos siestas por la tarde, porque agotamos las sustancias que promueven el sueño y no podemos conciliar el sueño a una hora razonable por la noche.

El mejor sueño es cuando sincronizamos nuestros tiempos de sueño / vigilia con nuestro reloj interno y nuestra propensión al sueño encontrando el equilibrio perfecto entre el proceso C y el proceso S.

Según la Sociedad Española del Sueño, el sueño profundo es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular. Las personas con un sueño profundo y sin interrupciones experimentan tasas más bajas de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. Los tres elementos de buena calidad del sueño son la duración, la continuidad y la profundidad.

**Durante el sueño se llevan a cabo funciones fisiológicas imprescindibles para la salud de las personas.**

Entre otras funciones del sueño en nuestro organismo, se destaca el restablecimiento físico y psicológico, la restauración del equilibrio del sistema nervioso central y del resto de los tejidos, la recuperación de la energía de nuestro cuerpo, así como la mejora de los procesos de aprendizaje y memoria.

La necesidad de sueño cambia en cada persona, de acuerdo a la edad, el estado de salud, el estado emocional y otros factores. El tiempo ideal de sueño es aquel que nos permita realizar las actividades diarias con normalidad.

**Problemas de salud**

Padecer insomnio aumenta el riesgo de sufrir alteraciones cardiovasculares, déficits cognitivos y de memoria. Los niños insomnes presentan dificultades en el aprendizaje y problemas de conducta. Las personas con sueño fragmentado y no reparador pueden presentar hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otros trastornos médicos.

**Trastornos afectivos**

Numerosos estudios muestran que las personas con insomnio sufren más síntomas de ansiedad y depresión que los buenos dormidores. La mala calidad de sueño afecta nuestro humor y nuestras relaciones sociales y personales. Un buen sueño favorece nuestra propia felicidad y la de los que nos rodean, amigos, familiares, compañeros y evita el agravamiento de los síntomas de muchas enfermedades mentales.

La Sociedad Española del Sueño, hace una serie de recomendaciones para una buena higiene del sueño, diferenciando o aconsejando de diferente manera en función de la edad:

**Las 10 normas de higiene del sueño para adultos:**

1. Establezca un horario regular de acostarse y levantarse.
2. Si tiene el hábito de hacer siestas, éstas no deben durar más de 45 min.
3. Evite tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse.
4. Evite tomar cafeína 6 horas antes de acostarse. Ello incluye café, té, colas y chocolate.
5. Evite tomar comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar 4 horas antes de acostarse. Un pequeño tentempié antes de acostarse es recomendable.
6. Realice ejercicio regular, pero nunca justo antes de acostarse.
7. Duerma en una cama confortable.
8. Utilice una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.
9. Elimine al máximo el ruido y la luz de la habitación.
10. Reserve la habitación sólo para el sueño y para el sexo. No utilice la habitación como espacio de trabajo o como sala de recreo.

**Las 10 normas de higiene del sueño para niños hasta 12 años:**

1. Ir a la cama cada noche a la misma hora, preferiblemente antes de las 21h.
2. Mantener unos horarios de siesta/s diurna/s adecuados a la edad.
3. Establecer una rutina consistente antes de acostarse.
4. Hacer de la habitación un lugar propicio para el sueño; fresco, oscuro y tranquilo.
5. Favorecer que su hijo se duerma de forma autónoma.
6. Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche y aumentar la exposición a la luz durante la mañana.
7. Evitar las comidas pesadas y la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse.
8. Mantener los dispositivos electrónicos (incluyendo TV, ordenadores, teléfonos móviles,…) fuera de la habitación y limitar su uso cerca de la hora de acostarse.
9. Evitar tomar cafeína, incluyendo colas, café y té.
10. Mantener horarios regulares durante el día, incluidos horarios de comidas.