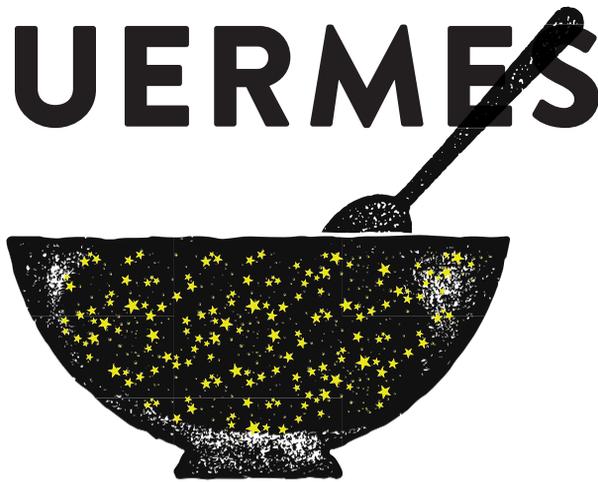


FUNDACIÓN ALÍCIA
DR. ANTONI ESTEVE - ADSALUTEM

**DIME QUÉ
COMES
Y TE DIRÉ
CÓMO
DUERMES**



UNA GUÍA PARA COMER BIEN
Y ADOPTAR HÁBITOS PARA DORMIR MÁS Y MEJOR

LIBROS CÚPULA

FUNDACIÓN ALÍCIA
DR. ANTONI ESTEVE - ADSALUTEM

**DIME QUÉ
COMES
Y TE DIRÉ
CÓMO
DUERMES**

UNA GUÍA PARA COMER BIEN
Y ADOPTAR HÁBITOS PARA DORMIR MÁS Y MEJOR

LIBROS CÚPULA

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Fundación Alicia & AdSalutem Instituto del sueño, 2024

© de las ilustraciones: Elisa Munsó

Redacción de Rosa María Prats

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

Este libro se comercializa bajo el sello Libros Cúpula

www.planetadelibros.com

Primera edición: septiembre de 2024

Depósito legal: B. 9.916-2024

ISBN: 978-84-480-4172-4

Impresión y encuadernación: Liberdúplex

Impreso en España



SUMARIO

Prólogo..... 13

PARTE 1: SUEÑO E INSOMNIO 16

El ritmo circadiano..... 17

¿Qué dice la ciencia de nuestro ritmo circadiano?..... 19

¿Cómo sabe nuestro reloj interno qué hora es?..... 21

Funciones biológicas durante las 24 horas..... 23

Precusores del sueño..... 25

¿De qué otras maneras se sintetiza la melatonina?

El triptófano..... 28

Cronotipo: ¿cuál es el de cada uno?..... 30

Higiene del sueño..... 32

La importancia del sueño 33

¿Por qué dormimos?..... 35

¿Cómo se regula el sueño?..... 37

¿Cómo es nuestro sueño?..... 39

La arquitectura del sueño..... 40

¿Cuántas horas de sueño necesitamos

para un descanso efectivo?..... 42

Beneficios de un sueño reparador..... 43

Actividad física y sueño reparador..... 45

Enemigos del sueño..... 49

Estrés y ansiedad..... 49

Consumo de cafeína, nicotina y alcohol..... 50

Ambiente de sueño inadecuado..... 51

Actividad física excesiva antes de acostarse..... 52

Soledad y vínculos..... 53

Condiciones médicas y fármacos..... 53

Higiene del sueño..... 55

Diseña tu propia rutina de sueño..... 56

Trastornos del sueño 57

¿Son importantes?..... 57

Los trastornos del sueño más frecuentes	59
Apnea del sueño	59
Síndrome de las piernas inquietas.....	59
Narcolepsia.....	60
Hipersomnía idiopática	60
Parasomnias.....	61
Insomnio.....	63
Alteraciones del ritmo circadiano.....	67
Consecuencias de la privación de sueño.....	75
Cuando el sueño no es suficiente.....	75
Sueño y envejecimiento.....	77
Sueño y sistema inmune	79
Sueño y salud mental.....	80

PARTE 2: EL PAPEL DE LA ALIMENTACIÓN EN EL DESCANSO..... 81

¿Cuándo comes?	85
Crononutrición: pon tu reloj en hora	85
Comer a la misma hora cada día ayuda a mantenernos sincronizados.....	87
¿Cuántas comidas tengo que hacer?	88
¿Qué comes?	91
Dieta mediterránea	91
Nutrientes de la dieta mediterránea que impactan en el descanso	97
Empezamos por los macronutrientes: grasas, proteínas y carbohidratos.....	97
¿Cómo empiezo a construir mi día para un buen descanso?.....	106
¿Por qué tengo que evitar picos de glucosa para un buen descanso?.....	106
Cocinar para comer mejor	113

Y seguimos con los micronutrientes: vitaminas y minerales ..	124
La famosa microbiota intestinal	136
¿Qué relación tiene con mi sueño?.....	137
¿Podría ser que mi mal dormir se debiera a un desajuste de mi microbiota?	137
Cómo conseguir una microbiota más estable y diversa a través de la alimentación.....	142
La fibra, el alimento preferido de nuestras bacterias.....	142
Los fermentados	150

Cuando el qué depende del cuándo162

Sustancias promotoras del despertar y sustancias inductoras del sueño	163
<i>Sleep-promoters</i> (aquellos que ayudan a dormir)	163
Adenosina	163
Melatonina.....	169
GABA	171
<i>Wake-promoters</i> (promotores del despertar)	174
Cortisol.....	174
Histamina	178
Otros hábitos a tener en cuenta.....	187

Cómo influye el insomnio en nuestra forma de comer198

PARTE 3: RECETAS PARA COMBATIR EL INSOMNIO..... 204

Desayunos, para picar y acompañar:.....	206
Bizcocho de chocolate al microondas.....	206
Coliflor encurtida (o <i>pickles</i> de coliflor)	207
Crema de frutos secos casera	208
Garbanzos crujientes.....	208
Muesli prebiótico	210
Paté de bonito	211
Tostadas crujientes de semillas.....	212

Comidas y cenas:	213
Albóndigas de pescado	213
Alcachofas con almejas	215
Boniatos asados al microondas con hierbas y queso fresco.....	216
Coca de sardinas y verduras	217
Conejo con higos y almendras	219
Crema de verduras y tupinambo.....	220
Crema fría de garbanzos al limón.....	221
Escabeche de rape con naranja al microondas	222
Espinacas con pasas, nueces y pera.....	223
Hamburguesa de legumbres casera.....	224
Huevo poché con espinacas, acelgas y jamón.....	225
Paella vegetal de cebada.....	226
Pinchos de pollo marinados con yogur y pimentón dulce	227
Pudin exprés de pescado azul en conserva	228
Tortilla de judías blancas y gambitas	229
Triplete de legumbres para untar	230
Tupinambos asados con huevo y setas.....	232
 Postres y otros:	
Helado al momento de cerezas.....	233
Sopa de melón y cerezas.....	234
Tarta de cerezas y yogur.....	235

PARTE 1
SUEÑO E INSOMNIO

El ritmo circadiano

Desde hace millones de años, la vida en la Tierra ha estado danzando al ritmo de una sinfonía silenciosa: los ritmos circadianos. Estos son nuestros relojes biológicos internos, sutilmente sincronizados con el ciclo de 24 horas del día y de la noche. Marcan nuestro ritmo corporal y guían nuestros ciclos de sueño, nuestros períodos de vigilia (el tiempo que estamos despiertos y activos), nuestra alimentación y muchas otras funciones vitales para nuestro bienestar.

La vida ha evolucionado para estar en armonía con los ciclos rítmicos del día y de la noche, y la gran mayoría de los seres vivos, incluyendo plantas, seres humanos y demás animales, disponen de ritmos circadianos, acoplados a los cambios que ocurren a medida que el planeta gira alrededor de su eje. Así pues, nuestros cuerpos están adaptados para anticipar y responder a esos cambios, lo que nos permite vivir en sintonía con nuestro entorno.

Cada 24 horas se repiten ciertos cambios en nuestro ámbito, predecibles en la luz y la temperatura. Los ritmos circadianos son fundamentales para que los seres vivos respondan adecuadamente a estos cambios del día y que administren eficazmen-

te el consumo de energía (cuándo localizar comida y cuándo consumirla), y para que crezcan, se desarrollen y sobrevivan. Estos ritmos circadianos son, por tanto, ciclos de 24 horas que forman parte del reloj biológico interno del organismo, cuyo objetivo es regular funciones y procesos vitales.

Nuestro reloj biológico decidirá cuándo tendremos sueño o cuándo estaremos activos. A su vez, mantener buenos hábitos y rutinas a diario es, probablemente, nuestro recurso máspreciado para una óptima sincronización del ritmo circadiano.

Al ajustar nuestros horarios y actividades diarias a estos ritmos naturales, podemos mejorar nuestro sueño, nuestra energía y nuestra salud general. Así pues, si comprendemos la mecánica y función de los ritmos circadianos, podremos enriquecer nuestra vida de múltiples maneras.

Cuando nuestro reloj biológico está sincronizado con el ciclo de día y noche, mantenemos una regularidad en nuestro funcionamiento. Pero no es extraño que los malos hábitos, causados por el trabajo, los viajes, el estrés u otras razones, desajusten significativamente este equilibrio.

¿Te ha sorprendido en alguna ocasión por qué una breve siesta después del almuerzo te sienta de maravilla? ¿Por qué el *jet lag* cuando viajas hacia el este resulta más pronunciado? ¿O por qué tu momento ideal para acostarte, a veces, es tan diferente al de tu pareja?

Las respuestas a esas preguntas se relacionan con los ritmos circadianos, ya que estos influyen mucho en nuestro esta-

do anímico y mental, y, por tanto, en nuestro comportamiento. El ritmo circadiano más identificable es el ciclo sueño-vigilia, que determinará cuán dormido estás durante la noche o cuán despierto estarás durante el día.

El ritmo circadiano es un reloj biológico interno que sincroniza todas las células, tejidos y órganos de nuestro cuerpo, y regula nuestras funciones a partir de los estímulos que nos rodean, como por ejemplo la luz solar. Esto da lugar a cambios físicos, mentales y conductuales que experimenta nuestro cuerpo dentro del ciclo de 24 horas. Vamos, que no solo controla cuándo estamos despiertos y cuándo debemos ir a dormir, sino también cuándo comer o beber, nuestras emociones o estados de ánimo, la liberación de hormonas, la temperatura del cuerpo o la cantidad de orina.

¿Qué dice la ciencia de nuestro ritmo circadiano?

La base científica de los ritmos circadianos se fundamenta en la biología molecular y la genética, y explora cómo los seres vivos regulan sus ciclos internos de aproximadamente 24 horas para estar en sintonía con los ciclos del planeta. Aquí se detallan algunos de los componentes y procesos clave que configuran la ciencia de los ritmos circadianos:

Genes reloj

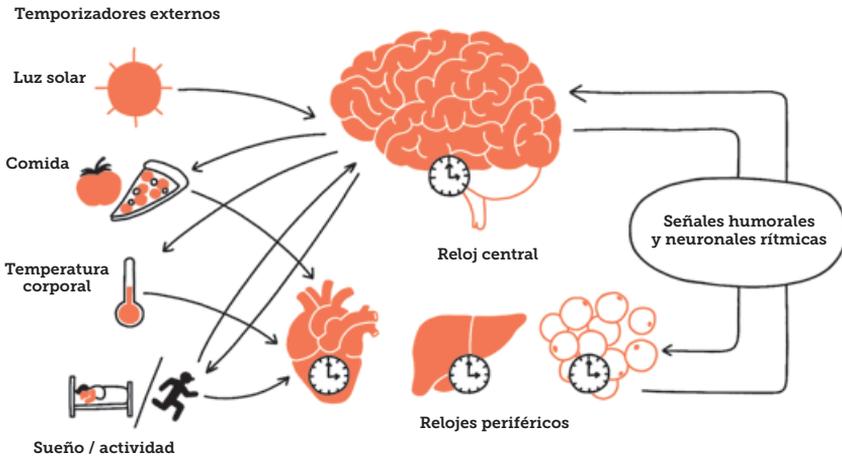
El acoplamiento de nuestros ritmos biológicos con las fases del día lo controlan unos genes específicos, los llamados genes reloj o circadianos. Estos genes producen y codifican unas proteínas esenciales mediante un proceso en modo bucle, donde de forma sucesiva estas se activan o se inhiben.

Núcleo supraquiasmático

Se encuentra ubicado en el hipotálamo, justo encima del punto donde los nervios ópticos se cruzan, y actúa como el «reloj

maestro» en los mamíferos. Este reloj coordina los relojes periféricos en todo el cuerpo y ajusta el ciclo sueño-vigilia a las señales de luz ambiental.

Ritmos psicológicos y de comportamiento



Señalización de luz

La luz es un sincronizador externo crucial para los ritmos circadianos. Los fotorreceptores en la retina detectan la luz y envían señales al núcleo supraquiasmático que, en respuesta a la luz, ajusta los ciclos de producción de las proteínas involucradas para alinear el reloj biológico interno con el entorno.

Hormonas

La melatonina, conocida como la «hormona de la oscuridad» (o del sueño, en nuestro caso), es producida por la glándula pineal, un órgano del cerebro, en respuesta a la falta de luz, y señala al cuerpo que ya es hora de irse a dormir. Durante el día, la luz inhibe la producción de melatonina, ayudando al cuerpo a mantenerse alerta. Otra hormona que juega un papel muy importante en el ciclo sueño-vigilia es el cortisol, cuya producción sigue el ritmo circadiano.

Investigación y aplicaciones

La ciencia de los ritmos circadianos es un campo interdisciplinario que abarca genética, biología molecular, neurociencia y medicina. Su comprensión y aplicación es fundamental para mejorar nuestra salud y bienestar.

Los estudios sobre ritmos circadianos no solo ayudan a entender mejor cómo funcionan nuestros cuerpos, sino también a desarrollar tratamientos que puedan mitigar los efectos del desajuste circadiano. Por ejemplo, terapias de luz y cronoterapias están siendo exploradas como métodos para reajustar los relojes internos de algunas personas.

¿Cómo sabe nuestro reloj interno qué hora es?

El ritmo circadiano está regulado y coordinado por un «reloj central» (*master clock*) alojado en nuestro cerebro. Sin embargo, existen otros relojes repartidos a lo largo de nuestro organismo llamados osciladores periféricos. Estos funcionan de manera autónoma, pero para mantener el ritmo necesitan estar en contacto con el reloj central. Algunos de estos relojes periféricos son las células del hígado, del páncreas, los músculos, la retina, el corazón, etcétera.

El reloj central está influenciado por el ciclo luz/oscuridad exterior, y responde a estímulos lumínicos, concretamente a la luz azul. Así pues, el espectro de luz solar, de azul brillante al amanecer a anaranjado al atardecer, ayuda a que este reloj pueda sincronizar las funciones ejecutivas de cada persona, ajustándose al momento del día en el que se encuentra.

Los relojes periféricos, en cambio, responden al sistema nervioso autónomo, la temperatura corporal, las hormonas y los ciclos de comida/ayuno. La conjunción de los diferentes *inputs* recibidos nos permite regular la actividad circadiana y, por lo tanto, nuestro reloj biológico.

El ciclo de luz y oscuridad es el principal estímulo de nuestro entorno que regula el ritmo circadiano, pero no es el único. Existen factores ambientales sincronizadores, llamados *zeitgeber* (señales sincronizadoras), que son factores externos encargados de regular nuestro reloj biológico, como la comida, el ejercicio, los contactos sociales o las variaciones en la temperatura ambiental. Todos influyen en el ritmo circadiano y en la calidad del sueño.

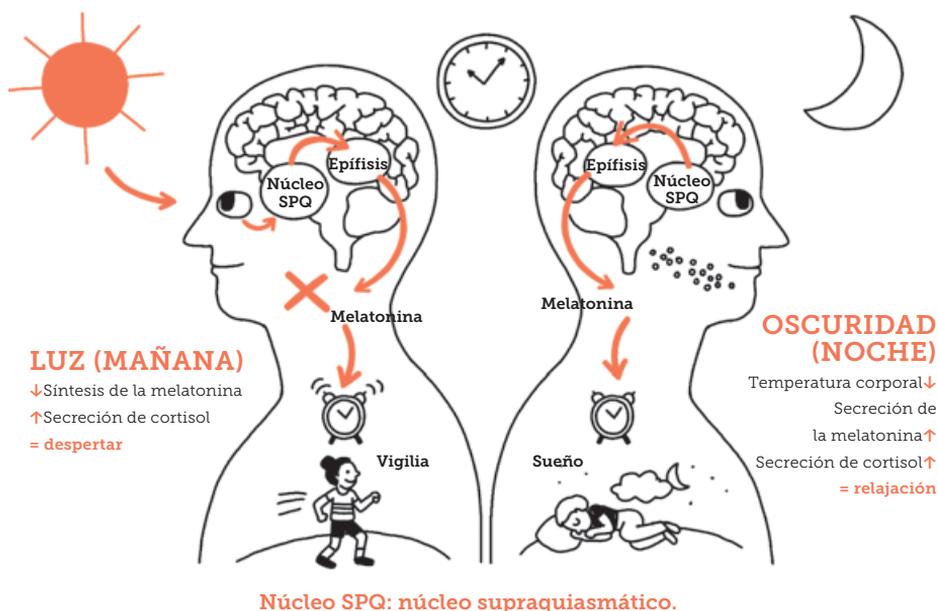
Reloj central: llamado núcleo supraquiasmático, que regula y coordina el ritmo circadiano.

Relojes periféricos: órganos del cuerpo que a través de estímulos informan al reloj central de la hora que es.

Factores *zeitgeber*: dadores de tiempo, factores ambientales sincronizadores.

Asimismo, disponemos de recursos propios para asegurar la sincronización de todos los órganos, siendo el principal la melatonina. Esta es una hormona endógena, liberada en la glándula pineal del cerebro, y cuya secreción está regulada por el núcleo supraquiasmático, que como ya vimos es nuestro reloj central. La melatonina es responsable de anunciar la llegada de la noche y de la necesidad de preparar nuestro cuerpo para entrar en la fase de sueño. Entendemos que la presencia de la melatonina en el torrente sanguíneo es equivalente a promover el sueño. Tan pronto como nuestro cuerpo deje de liberar la hormona melatonina (debido a la luz que entra por el nervio óptico), y esta disminuya en la sangre, el organismo comenzará a prepararse para la vigilia y el despertar.

EL RITMO CIRCADIANO



Funciones biológicas durante las 24 horas

Hemos visto que la melatonina y otras hormonas como el cortisol repiten un patrón de 24 horas, siguiendo un ritmo circadiano. En el caso de la melatonina, su secreción empieza a aumentar sobre las 21.00 horas, alcanza su punto máximo a mitad de la noche y disminuye a primera hora de la mañana. Por otro lado, los niveles de cortisol son más altos a primera hora de la mañana. La temperatura corporal también sigue un ritmo circadiano, siendo más elevada por la tarde y disminuyendo durante la noche.

La luz en nuestro sueño

Despertarse y recibir luz al empezar el día es beneficioso para activarse y para regular más tarde la calidad del sueño. Sin embargo, la luz de las pantallas, azul y brillante, altera la luz cálida y tenue del atardecer y no nos conviene. Por eso es tan importante recibir luz suficiente durante el día, especialmente por la mañana, como preservar la oscuridad durante la noche, al menos dos horas antes de acostarnos.



La calidad del sueño dependerá directamente de lo sincronizado que esté nuestro reloj con el ciclo de luz y oscuridad, así como de los matices de color, intensidad y momento de la exposición a la luz.

Oscuridad (noche)	Luz (mañana)
Baja la temperatura corporal. Aumenta la secreción de melatonina. Se inhibe de la secreción de cortisol. = relajación.	Se inhibe la síntesis de la melatonina. Aumenta la secreción de cortisol. = despertar.

Principales factores que influyen en el sueño

¿Sabes por qué recomiendan dejar a un lado las pantallas antes de irnos a dormir?

La tecnología nos ha facilitado la vida, pero la omnipresencia de las pantallas en nuestro día a día es un factor que influye negativamente en la calidad de nuestro sueño. Hay estudios que prueban que la exposición a dicha luz en horario nocturno puede retrasar la llegada del sueño nocturno más de una hora.

Los fotorreceptores de la retina (que informan al cerebro sobre la luz/oscuridad) contienen una sustancia química llamada melanopsina, que es sensible a la luz azul.

Las pantallas de los dispositivos electrónicos —teléfonos móviles, tabletas u ordenadores— emiten luz azul, por lo que exponerse a ellas durante la noche confunde al cerebro, haciéndole creer que es más pronto de lo que realmente es y provocando un retraso de la fase. Si se activa la melanopsina, inhibiremos la síntesis de melatonina, la hormona del sueño, durante todo el tiempo que dure la exposición a las pantallas, provocando desajustes en su patrón de secreción. Por este motivo, es importante dejar de lado las pantallas dos horas antes de acostarnos.

Precursores del sueño

Como hemos visto en las páginas anteriores, la melatonina es una hormona que regula nuestros ciclos de sueño y vigilia, pero no solo eso. Su producción y liberación en nuestro organismo ocurre preferentemente en la oscuridad y disminuye con la edad, y tiene muchas otras funciones importantes para la salud, como veremos a continuación.

Cómo funciona la melatonina en nuestro cuerpo

Cuando el sistema ocular comunica al cerebro que está oscureciendo, la glándula pineal empieza a producir melatonina. Existe un pico máximo de su concentración en sangre entre las 2 y las 3 de la mañana (coincide con el pico mínimo de temperatura) y, a partir de ahí, empieza a decrecer, siendo mínima durante el día.

En contra de lo que suele creerse, la melatonina no solo se produce en la glándula pineal del cerebro, sino también en otros órganos como la retina, la médula ósea, la piel, en el tracto gastrointestinal o el sistema inmunitario. De hecho, las canti-

dades de melatonina producidas fuera de la glándula pineal son considerablemente mayores (30 por ciento más) que las producidas por esta. La melatonina generada en tejidos fuera del cerebro no actúa estrictamente como inductora del sueño; alojada en otras partes del cuerpo, funciona principalmente como antioxidante. Su rol es reducir las especies reactivas de oxígeno, las cuales están vinculadas al envejecimiento.

La melatonina extrapineal tiene también una actividad antiinflamatoria, ya que puede suprimir la producción de las sustancias químicas que promueven la inflamación. Además, la melatonina posee un efecto inmunoestimulante debido a su papel antagonista del cortisol, lo que favorece la actividad de los glóbulos blancos.

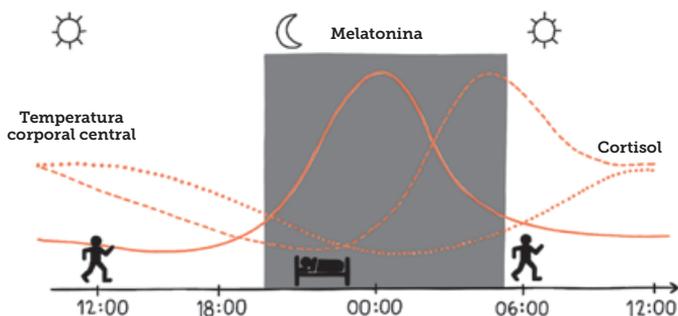
Debemos tener en cuenta que la producción de esta hormona no es constante a lo largo de la vida. Se empieza a sintetizar a partir de los tres o cuatro meses y su producción va aumentando, hasta alcanzar su máximo entre los ocho y diez años. Entre la pubertad y la juventud empiezan a bajar los niveles de síntesis de melatonina. A partir de los cuarenta a cuarenta y cinco años, su síntesis disminuye paulatinamente, hasta llegar a los setenta años con el 10 por ciento de los niveles prepuberales.

Secreción de melatonina a lo largo de los años. (Instituto Internacional de la melatonina.)



EL RITMO CIRCADIANO

Además de la producida por el cuerpo, la melatonina se puede añadir ya sintetizada a través de lo que comemos. Existen alimentos que son fuente de melatonina y otros que promueven la producción de serotonina, un neurotransmisor imprescindible para la síntesis de la melatonina.



Vista esquemática de los ritmos de 24 horas de cortisol, melatonina, temperatura corporal y sueño-vigilia relacionados con los ciclos de luz y oscuridad.

En esta figura se ve cómo el pico máximo de melatonina coincide con los niveles mínimos de temperatura corporal y de cortisol, la hormona de la alerta, ya que estas dos hormonas son inhibitorias entre ellas.



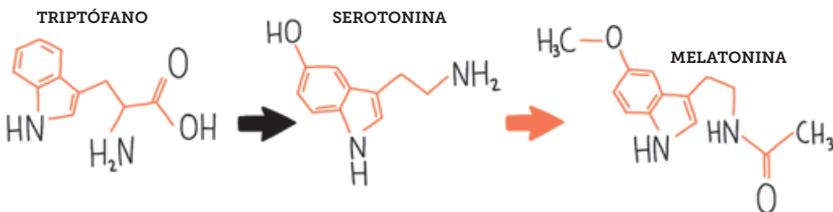
Factores que influyen en la secreción de melatonina.

¿De qué otras maneras se sintetiza la melatonina? El triptófano

Sabemos que la melatonina puede ser sintetizada por nuestro organismo y que también podemos incorporarla directamente a través de lo que comemos. La melatonina creada por nosotros (o endógena) solo puede ser sintetizada con la ayuda del triptófano que ingerimos con la dieta.

El **triptófano** es un aminoácido esencial, lo cual quiere decir que nuestro cuerpo no puede sintetizarlo y que debemos adquirirlo a través de lo que comemos (está presente en las proteínas de origen animal y vegetal). Todas las proteínas están hechas de una combinación de los 20 tipos de aminoácidos existentes, pero cada proteína tiene una proporción distinta de cada uno de ellos. En el capítulo 2 veremos qué tipos de alimento contienen más triptófano.

El proceso de síntesis de la melatonina se realiza a través de un mecanismo enzimático que convierte el triptófano en serotonina, una hormona y neurotransmisor relacionado con el estado de ánimo y el bienestar emocional.



Los pasos para fabricar la hormona del sueño.

Las enzimas que participan en la síntesis de la melatonina a través del triptófano están reguladas por diversos factores, como la luz o el sistema nervioso.

Consecuencias de los desórdenes serotoninérgicos

Los problemas relacionados con los niveles bajos de serotonina pueden causar trastornos del sueño. Tomemos como ejemplo la depresión: a veces esta se vincula con niveles alterados de serotonina y puede causar insomnio o mucho sueño. Es importante tratar estos trastornos ajustando los niveles de serotonina acudiendo para ello a un profesional, sea este un médico o nutricionista certificado. Ajustar los niveles de serotonina ayudará a mejorar el estado de ánimo y paliar los posibles trastornos del sueño.

Regulación del ciclo de sueño-vigilia

La serotonina está directamente involucrada en la regulación del ciclo de sueño-vigilia. Durante el día, los niveles de serotonina en el cerebro aumentan, lo que ayuda a mantenernos despiertos y alerta. Cuando cae la noche, disminuyen, lo cual facilita la transición al sueño. Este patrón diurno de actividad de la serotonina está sincronizado con nuestro ritmo circadiano.

Conversión a melatonina

Una de las funciones más importantes de la serotonina, en relación con el sueño, es su papel como precursora de la melatonina. Durante la noche, en la glándula pineal, la serotonina se convierte en melatonina. El aumento de esta hormona en el cuerpo señala que es hora de dormir, ayudando a regular nuestro ciclo de sueño-vigilia. Por tanto, la producción adecuada de serotonina durante el día es crucial para asegurar la suficiente producción de melatonina por la noche.

Impacto en el sueño REM

La serotonina también juega un papel en la regulación del sueño REM (Movimiento Rápido de los Ojos por sus siglas en inglés), la fase del sueño donde tenemos los sueños más vívidos. Los nive-

les de serotonina son más bajos durante el sueño REM, y se cree que los cambios en la actividad serotoninérgica pueden afectar su calidad y duración. Esto es importante porque el sueño REM está asociado con funciones como la consolidación de la memoria y el procesamiento emocional.

La insulina

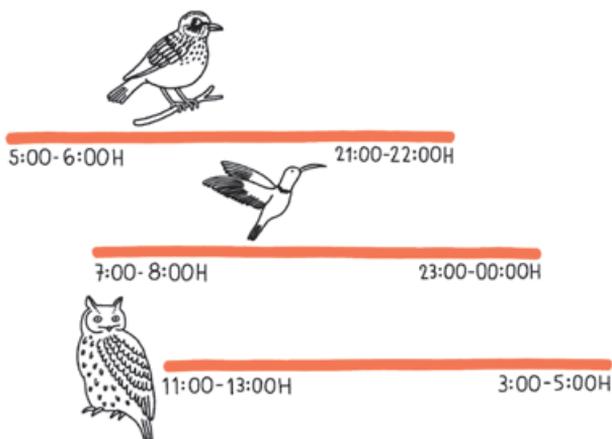
La insulina es una hormona producida en el páncreas que cumple un papel muy importante en nuestro descanso. No solo regula nuestros niveles de azúcar en la sangre, sino que también está sincronizada con nuestros ritmos circadianos y se vincula al sueño de formas complejas.

La interacción entre insulina, metabolismo de la glucosa y sueño es bidireccional, lo que significa que los desequilibrios en uno pueden afectar seriamente a los otros. Mantener niveles saludables de insulina a través de una dieta adecuada, ejercicio regular y, cuando sea necesario medicación, puede mejorar nuestra salud metabólica y la calidad de nuestro sueño (lo veremos con más detalle más adelante).

Cronotipo. ¿Cuál es el de cada uno?

El ritmo circadiano nos indica cuándo necesitamos ir a dormir y cuándo nos despertaremos por la mañana (si no lo hacemos por un elemento externo). Aun así, no todos tenemos los mismos horarios de sueño, sino que existen diferentes cronotipos. El cronotipo es la predisposición natural de cada uno a experimentar la necesidad de estar despierto o dormir, en función de la hora del día.

Estos cronotipos no son iguales para todos, puesto que cada ser humano tiene una sincronización subjetiva de sus ritmos circadianos en función de múltiples factores, entre ellos la genética, los hábitos y las rutinas diarias.



- **El primer cronotipo es el tipo alondra (o matutino)**, en el cual el pico de vigilia se produce temprano por la mañana y el sueño llega pronto por la noche. Este tipo de personas, los madrugadores, tendrán más facilidad para despertarse. Se estima que un 20 por ciento de la población pertenece a este grupo.

- **Las personas de cronotipo tipo búho (o vespertino)** prefieren extender sus actividades más hacia la noche y despertarse tarde por la mañana. Un 20 por ciento de la población es tipo búho.

- **Por último, existe un tercer tipo de personas que estaría entre los dos anteriores, los llamados colibrís**, con dos picos de alerta durante el día y una decaída de alerta a primera hora de la tarde. El 60 por ciento de la población pertenece a este grupo.

→ ¿A qué cronotipo pertenezco?

Puedes realizar este breve cuestionario anónimo y descubrir a cuál de los tres cronotipos perteneces tú.



Higiene del sueño

La higiene del sueño son prácticas y hábitos fundamentales para garantizar un sueño nocturno de buena calidad y duración adecuadas, esenciales para una buena salud física y mental. Abarca recomendaciones para mejorar la calidad del sueño y, por extensión, la calidad de vida de las personas. Implementar una buena higiene del sueño es especialmente importante en un mundo moderno donde el estrés, la tecnología y otros factores pueden interferir con los patrones de sueño naturales.

Solo nosotros podemos cuidar nuestra calidad de vida, y tener en cuenta las reglas de higiene del sueño nos ayudará a vivir más y mejor.

A lo largo del libro veremos múltiples consejos de higiene del sueño que nos ayudarán a tener un descanso de calidad. En este capítulo, hemos visto que los horarios y la luz son esenciales para que nuestro ritmo circadiano se ajuste a nuestro sueño y actividades diurnas. Los hábitos que deberíamos aplicar a nuestra vida son:

- **Levantarnos e irnos a dormir cada día a la misma hora.**

La consistencia en los horarios de sueño ayudará a regular el reloj biológico del cuerpo, lo que facilita la rápida conciliación del sueño y el despertar sin necesidad de alarmas. Es importante seguir estos horarios siempre, incluidos los fines de semana y días festivos, donde es común descompensarlos.

- **Exponernos a la luz solar por la mañana.** La luz solar hará que nuestro cuerpo deje de producir melatonina, la hormona del sueño, haciendo que nos sintamos más despiertos y alerta.

- **Limitar la exposición a pantallas.** Igual que la luz es muy importante durante el día, también lo es la ausencia de luz azul por la noche. Como hemos visto, la luz azul emitida por teléfonos, tabletas, computadoras y televisores puede interferir con la producción natural de melatonina. Se recomienda evitar el uso de estos dispositivos al menos dos horas antes de dormir.