



Ayuntamiento  
de Vitoria-Gasteiz  
Vitoria-Gasteizko  
Udala



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

HEZKUNTZA, UNIBERTSITATE  
ETA IKERKETZA SAIA  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN,  
UNIVERSIDADES E INVESTIGACIÓN



Osakidetza

Hospital Universitario Araba



FUNDACIÓN  
eduardo  
anitua

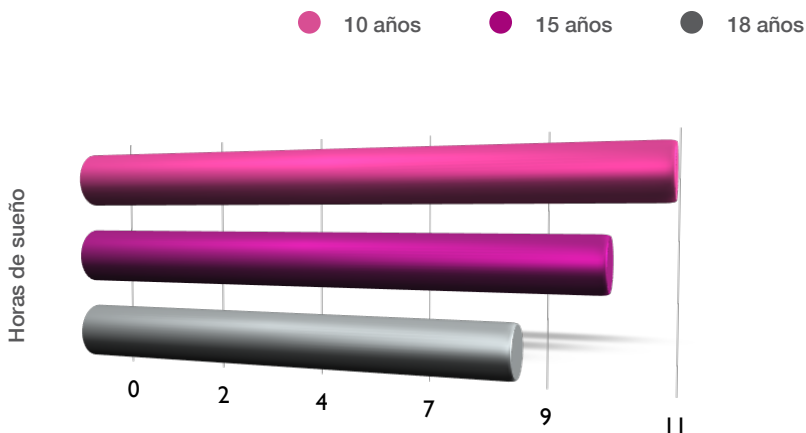
BIO ARABA  
Instituto de Investigación Sanitaria

## Unidad de trastornos del sueño

A DORMIR TAMBIÉN SE APRENDE



# ¿CUÁNTO NECESITO DORMIR?



Debes saber que **el sueño perdido**, aunque se compensa, **no puede recuperarse**. Por eso debes favorecer una buena higiene de sueño. Haz que el final del día sea relajado, mantén horarios regulares y no utilices pantallas con luz antes de dormir. Nada de internet en horas de sueño o previas al sueño, ni TV, ni móvil.

**DORMIR ES UNA CONDUCTA,**

**PUEDES APRENDER A HACERLO BIEN**

**Gestiona bien tu tiempo de sueño.** Si te sientes cansado, aprovecha el fin de semana para descansar. Pero si te levantas al mediodía, no conseguirás mantener un horario adecuado y el resultado será una semana de cansancio, bostezos y mal rollo con tus amigos. Cuida tu entorno. Limpia tu habitación, que tu cama invite al sueño. ¿Comerías en un plato sucio? Dormir en una habitación sucia o en una cama deshecha, tampoco es adecuado.

---

# DORMIR PARA ESTAR DESPIERTOS

---

Dormir es una conducta. Y las conductas pueden aprenderse y modificarse. El sueño, además de una necesidad biológica, es un placer, pero puede convertirse en un problema si no le prestamos atención.

SOMOS ANIMALES DIURNOS, ESTAMOS

DESPIERTOS DURANTE EL DÍA Y

DORMIMOS DE NOCHE

No solo los humanos duermen. Ese extraño estado de conciencia que es el sueño se da en casi todos los animales, incluso en los menos evolucionados (en los insectos, se han podido demostrar ciclos de actividad-reposo que se parecen a nuestro sueño). Que esté tan conservado en la naturaleza nos enseña que, aunque no sabemos muy bien por qué o para qué sirve, es seguro que **dormir es necesario para la vida**. Y fijate si es importante que, si dejaras de dormir, morirías en unos tres meses. ¿No crees que es mejor tomárselo en serio?

Sabemos que no dormimos igual en todas las etapas de nuestra vida. Al nacer pasamos durmiendo unas 17 horas al día y cuando tenemos un año de vida, dedicamos al sueño más de 13 horas. Esto es necesario para el desarrollo del sistema nervioso y para el crecimiento adecuado de nuestro cuerpo. Conforme vamos creciendo, esto va cambiando y dedicamos a dormir menos horas y de forma diferente.

**En la adolescencia**, edad en la que tú te encuentras, **necesitas dormir aproximadamente unas 9-10 horas**. Si no duermes el tiempo suficiente, te sentirás cansado, irritable e incluso enfermo. Tu crecimiento normal se verá alterado y puedes llegar a tener dificultades para aprender en el colegio, para estar bien con tus amigos y para hacer una vida normal.

Nuestra vida está llena de ritmos. El sueño y la vigilia es uno de ellos, se repite cada 24 horas.

A tu edad, tu desarrollo hormonal puede afectar al sueño. Es normal que a veces te cueste un poco irte a la cama y levantarte temprano. Pero si aprendes unos cuantos trucos que tienen que ver con el sueño y su higiene, seguro que puedes mejorar tu calidad de vida. Recuerda que dormimos para estar bien despiertos durante el día. **Dormir no es perder el tiempo.**



# CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

Ahora que ya sabes lo importante que es dormir, debes aprender a hacerlo bien. Seguro que cuando eras pequeño, tus padres y maestros te enseñaron a utilizar un cuchillo y un tenedor, utilizar el baño, comportarte en sociedad y otras muchas cosas. Pero quizá no te enseñaron a dormir. Y es algo que puede aprenderse. Si lees estos consejos, seguro que tu sueño te hará una persona despierta y un adulto más saludable.

## APRENDE RUTINAS PARA FAVORECER TU SUEÑO, SOMOS UN ANIMAL DE COSTUMBRES

- Lávate los dientes, lee algo relajado un rato antes de meterte en la cama, repite cada día lo mismo.
- **La rutina** a la hora de irte a la cama **hará que tu cuerpo se acostumbre a anticipar el sueño.**

## CUIDADO CON LA LUZ, EL AMBIENTE QUE TE RODEA ES IMPORTANTE

- Nada de TV en la habitación, ni videojuegos, ni teléfono móvil en la cama. Te activará y hará más difícil que te duermas.
- No te duermas con música o con la TV puesta. Hará que tu sueño sea menos profundo.
- **La luz intensa por la mañana, te ayuda a despertar.** Evita las gafas de sol todo el tiempo.

## CUIDADO CON LOS EXCITANTES

- No tomes excitantes a partir del mediodía (colas, cafés, te...etc)
- El tabaco y el alcohol no favorecen ni tu dormir, ni tu salud en general. ¡Ni soñarlo!

## HORARIOS REGULARES ¡TAMBIÉN EL FIN DE SEMANA!

- **Cuida el horario de comidas.**
- Haz deporte, pero no antes de dormir.
- La siesta, si se realiza, que sea corta (menos de 30 minutos).



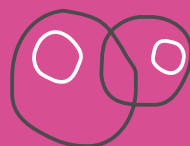


# Reinventando la salud oral



C/ José M<sup>a</sup> Cagigal, 19  
01007 Vitoria-Gasteiz

[www.fundacioneduardoanitua.org](http://www.fundacioneduardoanitua.org)



FUNDACIÓN  
**eduardo  
anitua**