



GUÍA PARA UN SUEÑO REPARADOR

En colaboración con



DORMIR BIEN MEJORA

La calidad de vida



Dormir bien por la noche no solo es bueno para la salud y el bienestar, sino que puede mejorar la calidad de vida en general. Por ello, MSC Cruceros se ha asociado con Dorelan, una de las principales empresas especializadas en camas de Italia, para garantizarte un sueño reparador todas las noches de tu crucero.

El diseño de tu somier, colchón y almohada Dorelan se beneficia de una experiencia de 40 años y de las investigaciones sobre el sueño de varias universidades de renombre.

Para que duermas lo mejor posible cada noche que pases a bordo, hemos creado esta breve guía práctica, llena de consejos para disfrutar de un sueño reparador.

Y como elegir la almohada adecuada es igual de importante a la hora de dormir bien, hemos incluido nuestra selección de almohadas en la página 12 para que escojas la que mejor se adapte a ti.

Esperamos que esta guía te ayude a tener unos dulces sueños y a levantarte con sensación de haber descansado, listo/a para disfrutar de un nuevo día de crucero.

ÍNDICE

LOS 7 BENEFICIOS DEL SUEÑO	página 04
EL CICLO DEL SUEÑO MIENTRAS DORMIMOS	página 06
CUESTIÓN DE TIEMPO: ¿CUÁNTO ES SUFICIENTE?	página 08
BUENAS COSTUMBRES PARA DORMIR BIEN	página 10
SELECCIÓN DE ALMOHADAS PARA UN CONFORT PERSONALIZADO	página 12
EL CONJUNTO DE CAMA	página 15

La almohada sobre la que duermes es tan importante como el armazón de la cama y el colchón. Consulta nuestra selección de almohadas (página 12) para encontrar la que mejor se adapte a tu forma de dormir.

RECUERDA

Los tres elementos principales de un sueño de buena calidad son:



DURACIÓN

Las horas que duerme una persona deben ser suficientes para que se sienta espabilada y bien descansada al día siguiente.



CONTINUIDAD

Los períodos de sueño deben ser continuos, no fragmentados.



PROFUNDIDAD

Para disfrutar de un efecto rejuvenecedor, es necesario lograr un sueño suficientemente profundo.

¿SABÍAS QUE...?

Tener una buena almohada se consideraba muy importante en numerosas culturas de todo el mundo. En el antiguo Egipto, las almohadas se consideraban tan importantes que eran uno de los elementos que solían depositarse en las tumbas de los faraones; en la antigua China, eran el elemento principal de la dote de una novia.

LOS 7 BENEFICIOS DEL SUEÑO

O 7 buenas razones para tener buenos hábitos de sueño.



REGENERACIÓN

Dormir es una necesidad cotidiana que permite recuperar la energía física y mental que se ha gastado durante el día. Durante la fase profunda del sueño, la mente y el cuerpo se regeneran y fortalecen.



CRECIMIENTO

Los niños necesitan dormir más que los adultos porque la mayor parte del proceso de crecimiento se produce cuando el cuerpo está descansando; es entonces cuando mejor puede crecer, fortalecer el sistema inmunitario y desarrollar el sistema nervioso.



MEMORIA

Durante el sueño profundo, el cerebro procesa y almacena la información que ha recogido mientras estaba despierto. Cada noche, el cerebro consolida esta información, descarta aquello que carece de importancia y almacena el resto en la memoria, sumándolo a lo que ya sabíamos.



CALIDAD DE VIDA Y LONGEVIDAD

Según la World Association of Sleep Medicine (Asociación Mundial de Medicina del Sueño; WASM), el sueño es «la mejor medicina que ofrece la naturaleza». Ayuda a los sistemas inmunitario, hormonal y nervioso autónomo, normaliza la presión arterial, beneficia al sistema cardiovascular y restaura el valor normal de los neurotransmisores, todos ellos factores clave para la longevidad.



PESO Y FORMA FÍSICA



El sueño está estrechamente relacionado con el metabolismo, y se ha demostrado que dormir de forma regular contribuye a mantener un peso saludable. Las investigaciones de las universidades de Chicago y Bruselas han demostrado que la cantidad de horas que dormimos influye en las hormonas encargadas de regular la sensación de hambre.

ESTRÉS



El sueño permite que la mente procese los retos de la vida cotidiana, reduciendo los niveles de estrés y ayudándonos a lidiar con los acontecimientos traumáticos.

EQUILIBRIO MENTAL

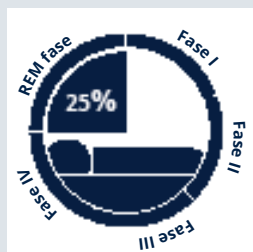


La parte racional y la parte irracional de la mente pueden unirse mientras dormimos, lo que contribuye a mantener el equilibrio mental. Desde un punto de vista psicológico, dormir permite que la parte consciente y la inconsciente de la mente se expresen en nuestros sueños.

EL CICLO DEL SUEÑO

mientras dormimos

Mientras dormimos, nuestro cuerpo y nuestro cerebro llevan a cabo actividades intensas que son cruciales para nuestra salud física y mental; por ello, sería una simplificación excesiva considerar el sueño un período de «descanso» en oposición a «estar despierto».



Mientras dormimos, nuestro cerebro atraviesa una serie de «ciclos» de actividad, como muestran nuestros «ritmos cerebrales». Son los famosos **CICLOS DEL SUEÑO**, cada uno de los cuales se compone de dos fases básicas: REM y no REM (NREM).

La **fase REM**, también llamada «sueño paradójico», es la etapa más profunda del sueño y aquella en la que soñamos. Ocupa aprox. el 25 % del ciclo total del sueño. En esta fase, las ondas cerebrales se vuelven más rápidas, los movimientos oculares se aceleran, el rostro se anima y la respiración a menudo se vuelve irregular. Es como si nos preparásemos para despertarnos cuando más profundo es el sueño.

La **fase NREM** suele dividirse en cuatro etapas diferentes:



ADORMECIMIENTO

Es cuando comenzamos a dormirnos: el cerebro reduce su actividad, el cuerpo y la mente se calman y la respiración se vuelve regular. En esta etapa, todavía podemos oír sonidos y detectar estímulos procedentes de nuestro entorno.

Etapa II



SUEÑO LIGERO

Es la etapa intermedia entre el adormecimiento y el sueño profundo.

Etapa III



SUEÑO PROFUNDO DE ONDAS LENTAS

La actividad cerebral se ralentiza todavía más y hay una ausencia total de movimiento muscular.

Etapa IV



SUEÑO PROFUNDO

Es cuando más difícil resulta despertar a una persona que duerme. El cerebro, los músculos y el cuerpo entero se encuentran en absoluto reposo y estamos completamente «aislados» del mundo exterior y sus estímulos.

Es la etapa del sueño en la que nos reponemos de la fatiga física.

Al final de la etapa IV, entramos en fase REM y comenzamos un nuevo ciclo, a menudo tras un breve despertar del que no guardamos recuerdo. Normalmente, completamos entre 3 y 5 ciclos de sueño en el transcurso de una noche. Este complicado proceso permite que las células del cuerpo lleven a cabo los procesos regenerativos necesarios para el bienestar personal, que se verán afectados si algo interfiere con alguna de las etapas por las que pasan el cerebro y el cuerpo mientras dormimos.

CUESTIÓN DE TIEMPO: ¿cuánto es suficiente?



Aunque muchos investigadores creen que necesitamos dormir al menos 8-9 horas cada noche para que el cuerpo complete los procesos de regeneración, otros estudios afirman que bastan 7 o incluso 6 horas.

Sin embargo, la realidad es que las horas que necesitamos dormir varían de una persona a otra, y dependen de la edad y la salud de cada individuo.

- Un **BEBÉ** necesita aprox. entre 18 y 20 horas de sueño diarias.
Al año de edad, un **NIÑO** solo necesita 14-15 horas diarias, que van reduciéndose hasta las 12 horas a los 6 años de edad.
- Un **ADOLESCENTE** necesita un promedio de 9-10 horas de sueño por noche.
- Un **ADULTO** necesita un promedio de 7-8 horas de sueño por noche.
- Las necesidades en cuanto a sueño tienden a reducirse en los **ANCIANOS**, junto con la capacidad de resistirse al sueño (por ello, muchas personas mayores se quedan dormidas delante de la TV o cuando no reciben ningún estímulo).

CÓMO AVERIGUAR CUÁNTAS HORAS NECESITAS DORMIR:



Elige un período vacacional de más de una semana de duración.



Repite el experimento durante varios días.



Duerme reproduciendo las condiciones en las que sueles dormir, pero sin poner el despertador.



El promedio de horas que hayas dormido por noche es la cantidad de sueño que necesitas.



Cuando despiertes, anota cuántas horas has dormido.

¿SABÍAS QUE...?

El número ideal de horas de sueño es aquel que nos permite despertarnos bien descansados y espabilados, preparados para vivir el día a tope sin la menor sensación de cansancio.

Las recomendaciones de la tabla anterior son solo reglas generales. Cada persona tiene un **RELOJ BIOLÓGICO** diferente y necesidades propias en cuanto a sueño.



CRECIMIENTO

Los niños necesitan dormir más que los adultos porque la mayor parte del proceso de crecimiento se produce cuando el cuerpo está descansando; es entonces cuando mejor puede crecer, fortalecer el sistema inmunitario y desarrollar el sistema nervioso.

En resumen, deberíamos pensar menos en cuántas horas dormimos y más en cómo nos sentimos al despertar. Niños o adultos, trasnochadores o madrugadores, todos tenemos nuestro propios «ritmos de sueño», que se completan con nuestros propios horarios y costumbres. Pero, al mismo tiempo, con frecuencia nos vemos obligados a adaptar nuestros horarios de sueño a nuestra vida cotidiana, igual que adaptamos nuestro día a día para cumplir con los compromisos familiares, laborales, etc. Esto puede dar lugar a una situación «antinatural» que se prolonga durante muchos años, lo que dificulta identificar cuántas horas de sueño necesitamos realmente.

BUENAS COSTUMBRES

para dormir bien



Dormir bien por la noche no es solo cuestión de cantidad. La calidad del sueño es igual de importante. Estos sencillos consejos te ayudarán a mejorar la calidad del sueño, para que disfrutes de una noche reparadora desde el punto de vista físico y mental todas las noches de la semana.



REGULARIDAD

Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días. Esto ayuda al reloj interno del cuerpo (o ciclo circadiano) y es de particular importancia para los niños.



ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer ejercicio con regularidad es una buena manera de mejorar la calidad del sueño. Eso sí, evita realizar actividades con mucha descarga de adrenalina poco antes de acostarte. Son preferibles ejercicios más suaves, como el yoga.



TOMA CENAS LIGERAS

Toma cenas ligeras, sanas y nutritivas. La comida grasa o muy especiada tarda más tiempo en digerirse, lo que podría trastornar el sueño.



EVITA LOS ESTIMULANTES

Evita estimulantes como el café, el té, las bebidas energéticas y el tabaco durante al menos 4 o 6 horas antes de acostarte. Aunque el alcohol produce somnolencia, también impide el sueño reposado y puede provocar períodos de desvelo durante la noche.



ÉCHATE LA SIESTA



Una siesta corta por la tarde es una forma muy agradable de recargar las pilas, pero los expertos están de acuerdo en que no debe durar más de 30 minutos. Si dura más tiempo, se corre el riesgo de entrar en sueño profundo, lo que altera negativamente los ritmos de sueño regulares.

LA TECNOLOGÍA, FUERA DEL DORMITORIO



Duerme en una zona libre de tecnología: sin televisores, videoconsolas, móviles, tabletas ni ordenadores. Convierte tu dormitorio en un refugio para el descanso y la relajación, un lugar de calma y tranquilidad. Dormirás mucho mejor.

AÍSLATE DEL MUNDO



Los cristales dobles, las contraventanas, las cortinas y los aislantes crean un entorno lo más protegido posible contra los dos mayores enemigos del sueño: la luz y el ruido, problemas frecuentes en las ciudades.

TEMPERATURA AGRADABLE



La temperatura de la habitación donde se duerme debe estar entre los 18° y los 20° C. Además, conviene airear la habitación y la ropa de cama al menos una vez al día para eliminar ácaros, alérgenos y cualquier humedad que pueda acumularse entre las sábanas.

SELECCIÓN DE ALMOHADAS

para un confort personalizado

Las almohadas son como la ropa: no existe una «talla única»

Tu almohada es una decisión personal que depende de factores como tu físico y la postura que prefieras para dormir, entre otros.

La almohada que elijas debe ser lo bastante gruesa para llenar el espacio que queda entre la cabeza y la espalda o los hombros, según si duermes boca arriba o de costado. De este modo, tus vértebras cervicales estarán debidamente alineadas toda la noche.

Por ello, todas las almohadas Dorelan de nuestra selección han sido diseñadas para satisfacer necesidades específicas. Las diferencias en cuanto a forma, grosor y firmeza te permiten elegir la almohada ideal para descansar bien.

El asistente de camarote o el personal de Reception - Atención al pasajero estarán encantados de ayudarte a elegir la almohada más adecuada para tu forma de dormir.

Solicita al asistente de camarote o al personal de Reception - Atención al pasajero que te ayuden a elegir la almohada que mejor se adapte a tu forma de dormir.



SLEEP PILLOW RELAX

MYFORM AIR

La almohada Relax está fabricada con Myform Air y tiene una forma elíptica clásica. Myform Air es una versión con una estructura especial formada por numerosas celdas abiertas de gran tamaño. Esto permite que sea especialmente transpirable, fresca y seca, y ayuda a mejorar la higiene de toda la cama.

Material: Myform Air
Forma: elíptica
Tamaño: 70 x 40 cm

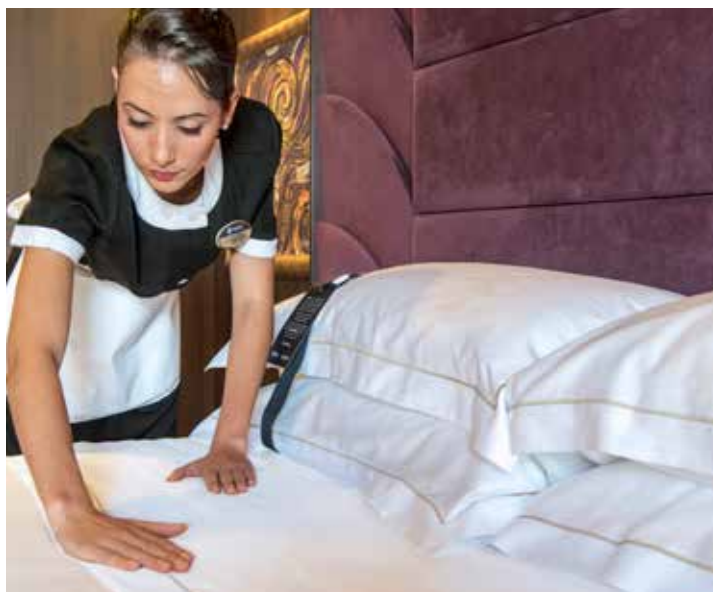


SLEEP PILLOW CARE

NATURAL DOWN

Care es una almohada tradicional de plumón. Su relleno de plumón 100 % natural no solo ofrece una superficie sumamente cómoda para apoyar la cabeza, sino que también tiene propiedades termorreguladoras que aseguran la temperatura correcta para dormir perfectamente en cualquier época del año.

Material: plumón natural
Forma: elíptica
Tamaño: 45 x 75 cm



¿SABÍAS QUE...?

La palabra «mattress» («colchón» en inglés) procede de un término árabe que significa «algo que se arroja». El colchón más antiguo que se conoce data de hace unos 77.000 años, pero su uso no se generalizó en Europa hasta después de las Cruzadas, cuando los cruzados trajeron esta costumbre árabe al regresar a sus países.



SLEEP PILLOW POSE **MYFORM MEMORY ERGONOMIC**

Esta almohada de forma tradicional está fabricada con Myform Memory Air, que combina la transpiración e higiene de Myform Air con el extraordinario confort de la espuma viscoelástica, que se adapta a la forma del cuerpo.

Material: Myform Air
Forma: elíptica
Tamaño: 70 x 40 cm



SLEEP PILLOW CURE **MYFORM AIR ORTHOPAEDIC**

La almohada Cure es ideal para quienes duermen boca arriba o sufren dolor de cuello. Su forma contorneada ofrece un apoyo equilibrado para los hombros y el cuello, mientras que la estructura de celdas abiertas exclusiva de Myform Air ofrece un confort duradero y una excelente transpirabilidad.

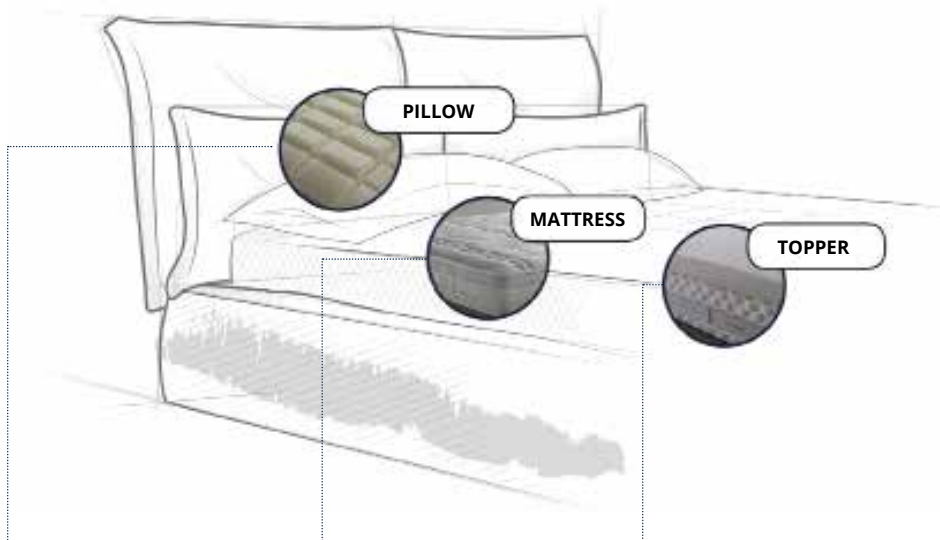
Material: Myform Air
Forma: perfil ortopédico para apoyar las cervicales
Tamaño: 68 x 40 cm

EL CONJUNTO DE CAMA

Sinergia para satisfacer
nuestras necesidades



Un buen conjunto de cama es uno de los principales factores para lograr el bienestar de nuestro cuerpo mientras dormimos. Por «conjunto de cama» nos referimos al conjunto de los elementos que aseguran la comodidad y el descanso: el colchón, la almohada y el somier o cama. MSC Cruceros se ha asociado con Dorelan porque comprendemos que, para disfrutar de un sueño verdaderamente reparador, estos elementos deben funcionar juntos y en perfecta sinergia para satisfacer nuestras necesidades.



PILLOW

La almohada se ocupa del bienestar del cuello y los hombros, zonas delicadas donde se acumulan el estrés y la tensión durante el día. La almohada debe ofrecerles un soporte adecuado en cualquier postura que adopten durante el sueño.

MATTRESS

El verdadero héroe del descanso nocturno. El colchón es el componente más importante de la cama, pues es responsable del soporte y comodidad del cuerpo. La estructura interna soporta nuestro peso y se adapta a la forma del cuerpo cuando nos movemos; el tapizado proporciona un confort adicional.

TOPPER

El topper es una fina capa acolchada que se coloca entre el colchón y el cubrecolchón para personalizar totalmente el confort y conseguir una ergonomía perfecta.



En colaboración con

