

dorelan®
dormire bene vivere meglio

Pequeña Guía del
Bienestar del Sueño

“UN DESCANSO SANO MEJORA LA CALIDAD DE LA VIDA”

Este es el principio que dirige y orienta desde hace más de cuarenta años cada proyecto Dorelan, empresa italiana especializada en el sector del descanso, que desde siempre se ocupa del bienestar del sueño de toda la familia.

Estamos convencidos de que el sueño es el remedio más natural, más económico y potente que cada uno de nosotros tiene diariamente al alcance de la mano para garantizar una fuente irremplazable de energía psicofísica. Entre las innumerables tendencias de la vida moderna, el descanso reparador es en el fondo el único secreto auténtico de longevidad y juventud, fuente gratuita e inagotable de paz e intimidad con nosotros mismos.

Por ello cada colchón, cama, somier o almohada Dorelan nace de un cuidadoso estudio de exigencias ergonómicas de nuestro cuerpo, gracias a importantes colaboraciones con los Institutos de investigación de las mejores Universidades italianas y a la participación de profesionales altamente especializados.

El objetivo de la Misión de Dorelan es el Bienestar del Sueño de toda la familia, y precisamente, por ello participamos activamente en la difusión de la cultura del buen dormir y del descanso reparador en Italia. Lo hacemos no sólo con nuestros productos, sino también a través de muchas herramientas de información y profundización que encuentras en nuestra página web, en nuestro Blog, y desde hoy también con esta breve guía, que esperamos pueda brindarte una síntesis simple y útil para aprovechar al máximo todos tus momentos de relax...

¡Buena lectura!

DESCANSO Y SALUD

“Descansar Bien”. Esta es la simple práctica fundamental para el bienestar del cuerpo y de la mente.

Un sueño reparador es, sin duda, uno de los grandes pilares de nuestro bienestar y de nuestra salud, tanto física como psíquica y precisamente de la calidad del sueño y de la pureza de nuestros momentos de relax depende la sensación de frescura, de energía y de bienestar que acompaña cada día y, en parte, también nuestro estado de salud general.

Vivir con superficialidad el descanso o el ambiente en el que decidimos dormir significa renunciar a un claro porcentaje de bienestar y calidad de la vida, así como a una fuente irremplazable de energía psicofísica, mientras que los beneficios que se manifiestan en nuestro cuerpo y nuestra mente gracias a un descanso nocturno reparador son numerosos, y son objeto, cada vez más, de minuciosos estudios científicos.

¡El sueño, en definitiva, es un auténtico tesoro que muchas veces olvidamos!

RECUERDA

Los tres elementos clave para un sueño de calidad son:



la DURACIÓN

las horas de sueño deberían ser suficientes para estar descansado y alerta el día siguiente



la CONTINUIDAD

los momentos de descanso deberían ser continuos y no fragmentados



la PROFUNDIDAD

para ser reparador, el sueño debe ser lo suficientemente profundo



LOS 7 BENEFICIOS DEL SUEÑO

¡0 las 7 buenas razones para cuidar nuestro descanso!



Regeneración

El sueño es una actividad diaria indispensable para “recuperar” física y psicológicamente todas las energías consumidas durante el día, ya que es precisamente durante las fases del sueño más profundo que nuestro cuerpo y nuestra mente se regeneran y fortalecen.



Crecimiento

¿Te has preguntado alguna vez porqué los niños más pequeños necesitan tantas horas de sueño? Porque es precisamente durante el sueño cuando se desarrolla la casi totalidad de los procesos de crecimiento. El cuerpo crece, el físico se fortalece, el sistema inmunitario se desarrolla y todo el sistema nervioso alcanza la madurez.



Memoria

Durante las fases de sueño profundo el cerebro se encarga de consolidar y almacenar todo lo que hemos aprendido durante la vigilia. De hecho, cada día nuevo representa para cada uno de nosotros una fuente de novedad e información gracias a todas las nociones que aprendemos, descubrimos, comprendemos solos o con los demás. Durante el sueño nuestro cerebro, mediante un proceso definido como “consolidación”, “descarta” la información secundaria y se ocupa de grabar y registrar la información más importante, integrándola en el contexto de todo aquello que ya conocemos.

Calidad y duración de la vida

Según la World Association of Sleep Medicine (WASM) el sueño es “el mejor remedio de la naturaleza”. Influye en nuestro sistema inmunitario, el sistema hormonal y el neurovegetativo, además de normalizar nuestra presión, ayuda al sistema cardiovascular y restablece los valores normales de nuestros neurotransmisores, ¡todos factores que representan una importancia fundamental para nuestra longevidad!



Peso forma

Un descanso sano y regular ayuda a mantener bajo control nuestro peso, ya que el sueño está íntimamente relacionado con nuestro metabolismo. ¡Una investigación de las Universidades de Chicago y de Bruselas ha demostrado que la cantidad de horas de sueño influye en la producción de las hormonas que regulan la sensación del hambre!



Estrés

Gracias al sueño nuestra mente descarga muchas de las tensiones acumuladas durante las horas de vigilia y reduce los niveles de estrés. Además, el sueño es un remedio natural incluso para superar vivencias especialmente traumáticas.



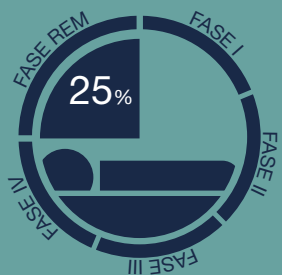
Equilibrio psíquico

¡El sueño es un momento de encuentro entre nuestro yo racional e irracional de importancia fundamental para mantener el equilibrio de la psique! Desde el punto de vista psicológico y espiritual, el sueño es, en efecto, un momento de comunión con nosotros mismos, el momento donde la parte consciente e inconsciente del ser humano se encuentran y se expresan a través de los sueños, imágenes y arquetipos.



EL SUEÑO

Considerar el sueño como una fase de “descanso” en contraposición al momento de la vigilia es en realidad una gran simplificación, ya que precisamente durante el sueño nuestro cuerpo y nuestro cerebro desarrollan una intensa actividad, de importancia fundamental para nuestra salud psicofísica.



Mientras dormimos nuestro cerebro atraviesa una serie de “ciclos” de actividad que corresponden a nuestros “ritmos cerebrales”: son los conocidos **CICLOS DEL SUEÑO**, cada uno de ellos formado por dos fases fundamentales, la REM y la no REM (NREM).

La fase REM (llamada también de “sueño paradójico”) es la fase del sueño más profunda y ocupa aprox. el 25% de nuestro sueño. Es aquella en la que dejamos espacio a los sueños y fue definida como fase del sueño “paradójico” porque las ondas cerebrales se vuelven rápidas, los movimientos oculares se aceleran, el rostro se anima, la respiración a menudo se hace irregular, ¡como si nos estuviésemos despertando, exactamente en el momento en que, paradójicamente, nuestro sueño es más profundo!

La fase NREM generalmente se subdivide en cuatro momentos diferentes:



el Adormecimiento

Es la fase de somnolencia: el cerebro disminuye su actividad, el cuerpo y la mente se relajan, la respiración se hace regular. En esta etapa, todavía percibimos los ruidos y distinguimos los estímulos del ambiente externo.

el Sueño ligero

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



el Sueño lento y profundo

La actividad cerebral disminuye ulteriormente y se manifiesta una ausencia total de movimientos musculares o cerebrales.



el Sueño Delta

Es la fase más difícil para despertar a una persona que está durmiendo: en esta etapa el cerebro, los músculos y todo el organismo están perfectamente en reposo. En esta fase estamos completamente “aislados” del mundo exterior y de sus estímulos. Es la fase del sueño en la cual recuperamos el cansancio físico.



A finalizar la Fase IV entramos en el sueño REM para luego retomar un nuevo ciclo, a menudo después de un breve despertar del que no se tiene memoria.

En el curso de una noche, normalmente completamos de 3 a 5 ciclos de sueño. Todo este proceso, esta compleja arquitectura del sueño, le permite a nuestro cuerpo y a nuestras células activar procesos de regeneración fundamentales para nuestro bienestar, que sería gravemente afectado en el caso de que se produjesen disturbios durante una o más fases que atraviesan nuestro cerebro y nuestro cuerpo.

¿CUÁNTAS HORAS DUERMES?

Muchos investigadores sostienen que son fundamentales por lo menos 8/9 horas de sueño durante la noche para dar la posibilidad a nuestro cuerpo de concluir su proceso reparador, otros estudios certifican que 7 horas son suficientes, otros incluso hablan de sólo 6 horas...

En realidad, se puede afirmar que la longitud del sueño es subjetiva, varía de una persona a otra, para un mismo individuo, según la edad y las condiciones de vida.

Un **RECIEEN NACIDO** tiene necesidad de aprox. 18/20 horas diarias de sueño. Al año de vida aprox., las horas de sueño para un **NIÑO** se reducen a 14/15 por día, para alcanzar luego las 12 horas por noche hasta la edad de 6 años.

Un **ADOLESCENTE** necesita como promedio 9 o 10 horas de sueño por noche.

Para un **ADULTO** son necesarias como promedio 7/8 horas de sueño por noche.

Para las **PERSONAS MAYORES** a menudo la necesidad de sueño disminuye, junto con la capacidad de resistencia al sueño (razón por la cual en edad avanzada es más fácil dormirse delante de la televisión o en momentos de ausencia de estímulos).

A pesar de las indicaciones generales detalladas en la tabla de arriba, ¡recuerda que cada uno posee un **RELOJ BIOLÓGICO** diferente, que implica necesidades y exigencias distintas en términos de sueño!



Es razonable considerar que, para un adulto, dentro de un intervalo comprendido entre las 7 y las 8 horas se haya dormido bastante, para algunos individuos pueden ser suficientes 5 horas de sueño; el récord mínimo estudiado por la medicina es de 3,30 horas de sueño por noche. Por el contrario, ¡algunas personas necesitan como mínimo 11/12 horas de sueño para descansar!

¡En definitiva, lo que se considera como punto de referencia, ¡no es un número exacto de horas, sino nuestra sensación de bienestar cuando nos despertamos!

Grandes o pequeños durmientes, dormilones y madrugadores, cada uno de nosotros tiene su propio "ritmo del sueño", con horarios y costumbres muy diferentes. ¡Pero todos debemos adecuarnos también a los compromisos diarios familiares, laborales, entre otros y adaptar nuestro sueño a la organización de nuestra vida!

En una situación tan alejada de la "natural" y que a menudo se posterga durante años, ¿aún somos capaces de reconocer nuestra necesidad real de horas de sueño?

¡LA DURACIÓN IDEAL DE UNA NOCHE DE SUEÑO ES LA QUE NOS PERMITE, AL DÍA SIGUIENTE SENTIRNOS EN FORMA Y DESCANSADOS Y VIVIR NUESTRA JORNADA COMPLETA SIN EL MÍNIMO CANSANCIO!

DE LA SIGUIENTE MANERA SE PUEDE EVALUAR TU NECESIDAD DE SUEÑO:



Elige un período de vacaciones que sea mayor de una semana.



Ve a dormir cuando te sientas cansado, en las condiciones idénticas a las que te acuestas normalmente (luz, ruidos, tipo de ambiente), sin poner el despertador.



En el momento de tu despertar, apunta cuántas horas has dormido.



Repite el experimento por varios días.



Calcula un promedio de tus horas de sueño: ¡habrás obtenido la indicación de tu necesidad real de descanso!

LAS SEÑALES DIARIAS DEL DESCANSO REPARADOR

Un “sueño reparador” no significa solo una cuestión de “cantidad”: de hecho, es fundamental considerar también la calidad de nuestras horas de sueño, otro componente fundamental del buen dormir que a menudo, con nuestras costumbres y nuestro estilo de vida, tendemos a descuidar.

A continuación, algunas sencillas recomendaciones para mejorar la calidad de nuestro sueño y disfrutar cada noche de un descanso realmente reparador, tanto física como psicológicamente:



Regularidad

Ir a dormir y levantarse siempre a la misma hora es la regla número uno para un sueño sin molestias. Una buena costumbre que en nuestros días estamos perdiendo un poco, pero que es fundamental para nuestro reloj biológico, ¡principalmente en los más pequeños!



Actividad física

Realizar regularmente alguna actividad física es un verdadero remedio para la calidad de nuestro descanso. Pero atención: en las horas previas al sueño están absolutamente prohibidas las actividades más intensas (que estimulan la producción de adrenalina), para pasar a aquellas más suaves y relajantes, como el yoga.



Cenar ligero

Consumir cenas ligeras y alimentos sanos y saludables: las comidas pesadas, muy grasas, o excesivamente condimentadas dificultan la digestión y son enemigas del descanso reparador, llegando a provocar despertares subitáneos y sueños agitados.



Evitar los estimulantes

Café, té, alcohol, bebidas energéticas y también el tabaco se deberían evitar durante 6/4 horas previas al horario en el que se va a dormir. Las bebidas alcohólicas, aunque produzcan somnolencia, turban el descanso favoreciendo el despertar nocturno.

Atención a los “descansos breves”

La “siesta” es un verdadero remedio para eliminar el cansancio del día y recuperar un poco de energía. Pero los expertos recomiendan un máximo de media hora: un descanso más prolongado nos conduce a una fase de sueño profundo, que puede influir negativamente en nuestro ritmo regular de sueño y vigilia.



Ausencia de tecnología en la habitación

Evitar la televisión encendida y mucho más los videojuegos, el teléfono, las tabletas en la habitación y sobre todo el ordenador. ¡La habitación debería ser el espacio de nuestro descanso y relax, no nuestra oficina o prolongación de nuestro salón! Debemos crear un ambiente lo más tranquilo y relajante posible... ¡Disfrutémoslo!



¡Cuidemos al máximo el ambiente donde dormimos!

Cristales dobles, materiales aislantes en las paredes, persianas y cortinas son solo algunos de los instrumentos a nuestra disposición para crear un ambiente lo más protegido posible contra los dos peores enemigos de la calidad del sueño: la luminosidad y la contaminación sonora, que actualmente perturban el descanso sobre todo de quien vive en la ciudad.




No exageremos con el calor

La temperatura ideal del ambiente donde se duerme se encuentra entre los 18° y los 20°C.

Es sumamente importante, además, ventilar también regularmente nuestra habitación, como mínimo una vez por día: una manera excelente para combatir los ácaros, fuente de alergia, y eliminar las trazas de humedad acumulada en la cama y entre las sábanas.





¡Disfrutar de un sueño de óptima calidad, con la duración y la intensidad correcta, y garantizar todas las noches un descanso perfectamente reparador es, sin duda, el primer paso y el más importante para recuperar en cada despertar, día tras día, la sensación de “sentirse en forma” y llenos de fuerza, de buen humor y perfectamente lúcidos!

Por esto en Dorelan nos ocupamos diariamente del bienestar del sueño de nuestros Clientes, diseñando de la mejor manera todos nuestros productos: colchones, somieres, almohadas y camas que cada noche acompañan el sueño de millones de familias italianas.

Lo hacemos con gran responsabilidad, conciencia y cuidado, diseñando tecnología y materiales en colaboración con los principales Institutos de investigación de las mejores Universidades italianas, utilizando materias primas seleccionadas y de la mejor calidad, con certificados de todos nuestros productos por parte de los Entes internacionales más importantes.

S L E E P

by **MSC**

Sleep by Msc

E-mail: info@sleepbymsc.com

Telefono: 0721.582138

www.sleepbymsc.com