

# Rhythm of life

## Semana 1: Ritmos del sueño

El ritmo se define como el espacio de tiempo entre tiempos. Incluye patrones de repetición, pero también de variación. Vivir con ritmos saludables, ya sean los que seguimos o creamos, es vital para mantener una vida feliz, activa, y productiva.

El sueño es un tipo de ritmo que es tan importante para nuestra salud general como la dieta y el ejercicio. Un buen descanso nocturno puede mejorar el rendimiento cerebral, el estado de ánimo, y la salud física, como reparar tejidos y estimular el sistema inmunológico. Por el contrario, unos malos patrones de sueño pueden hacernos más daño del que pensamos. Los efectos a corto plazo incluyen tiempos de reacción más lentos, fatiga, e irritabilidad, mientras que los impactos a largo plazo incluyen mayores posibilidades de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes, depresión, y cáncer.<sup>1</sup>

Al observar lo que sucede en el cuerpo durante un descanso de calidad, el papel fundamental del sueño se vuelve más claro. Durante el sueño profundo, el sistema de gestión de desechos del cerebro (glifático) elimina los desechos, lo que puede reducir el riesgo de Alzheimer y demencia.<sup>2</sup> Para el sistema inmunológico, el sueño libera citocinas, proteínas que ayudan a combatir las infecciones y la inflamación. Y de manera más general en todo el cuerpo, el sueño aumenta la producción de proteínas que son los componentes básicos del crecimiento y la reparación celular. ¿Cuánto sueño de calidad se necesita para obtener estos beneficios? La cantidad óptima de sueño para los adultos es de 7 a 8 horas cada noche. Los adolescentes necesitan entre 9 y 10 horas, y los niños en edad escolar pueden necesitar 10 horas o más.<sup>3</sup>

### Consejos para dormir mejor:

- Limite la cafeína, la nicotina, y el alcohol
- Evite comer tarde en la noche
- Reduzca las siestas diurnas
- Haga ejercicio regularmente
- Bloquee la luz y minimice el ruido
- Apague los dispositivos electrónicos una hora antes de acostarse
- Establezca y cumpla un horario de sueño: establezca un ritmo para acostarse y despertarse a horas constantes



*"El sueño, al ser un comportamiento diario fundamental, tiene un potencial significativo: si mejoramos nuestros patrones de sueño a diario, no se puede subestimar el efecto acumulativo en nuestra salud" —Dr. Soomi Lee*

1. <https://www.heart.org/en/news/2019/10/02/sleeping-less-than-6-hours-may-raise-risk-of-cancer-even-death>  
2. <https://www.health.harvard.edu/blog/sleep-well-and-reduce-your-risk-of-dementia-and-death-2021050322508>  
3. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/insomnia/expert-answers>