MANUAL DEL SUEÑO

APRENDE LA IMPORTANCIA DEL BUEN DORMIR PARA TENER UNA VIDA SALUDABLE.

SPRING, LOS EXPERTOS EN PRODUCTOS PARA EL DESCANSO Y LA ASOCIACIÓN COLOMBIANA DE MEDICINA DEL SUEÑO, ESPECIALISTAS DEL SUEÑO, SE UNEN PARA DISEÑAR EL MANUAL DEL SUEÑO: FASES, ENFERMEDADES RELACIONADAS, DIAGNÓSTICO Y CONSEJOS PARA UN BUEN DORMIR.

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

TABLA DE CONTENIDOS

- Introducción
- Importancia del sueño
- Las fases del sueño
- Trastornos del sueño más comunes
- El buen dormir del colombiano
- Datos curiosos sobre el sueño
- Los diez mandamientos de la higiene del sueño
- Colchones, almohadas y lencería para favorecer el descanso

INTRODUCCIÓN

Durante nuestras vidas, pasamos **un tercio del tiempo durmiendo,** lo que demuestra que el descanso y el sueño son necesarios para **asegurar funciones orgánicas** indispensables.

Enfermedades crónicas como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y la depresión se han visto relacionadas, entre otras cosas, con malos hábitos al dormir.

El desarrollo social y la vida urbana han desencadenado estilos de vida no saludables que impactan negativamente los hábitos de las personas, lo que genera alteraciones y desordenes del sueño en adultos y en niños.

Los estudios basados en el sueño, han podido establecer que el **sueño ocurre por fases** y cada una de estas tiene funciones específicas que se relacionan con la salud de las personas a distintos niveles.

Por estas razones, asegurar la calidad del sueño mejora de manera significativa aspectos de la **salud física, mental y emocional.** Mejora nuestras relaciones personales y profesionales, y nos ayuda a tener una vida saludable.

Contar con las herramientas necesarias para asegurar un buen descanso es posible, Spring y la Asociación Colombiana de Medicina del Sueño se unen para diseñar el **Manual del sueño de los colombianos,** porque si Colombia duerme bien, todos podemos soñar.

IMPORTANCIA DEL SUEÑO

La mala calidad del sueño afecta la ***memoria, la concentración y las relaciones personales y laborales.***

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

IMPORTANCIA *DEL SUEÑO*

La calidad del sueño guarda una relación directa con la salud e impacta el bienestar general de adultos y niños. Lamentablemente, el mundo moderno y el ritmo de vida actual afectan la calidad del sueño principalmente porque tienden a suprimirlo.

La supresión del sueño tiene un efecto dañino en las funciones metabólicas y endocrinas, lo mismo que sucede en el proceso de envejecimiento, por ende, la falta de sueño incrementa la severidad de los desórdenes crónicos asociados al envejecimiento.

Dormir bien previene el envejecimiento prematuro.

Millones de personas en el mundo no duermen la cantidad de horas mínimas necesarias para descansar y obtener los efectos reparadores del buen dormir.

EL SUEÑO, *EL BIENESTAR,* LA PRODUCTIVIDAD Y LAS RELACIONES SOCIALES

La poca calidad y la duración insuficiente del sueño -que puede ser causa del ritmo de vida acelerado, el insomnio, la apnea obstructiva del sueño o el síndrome de piernas inquietas- pueden representar un riesgo para la salud física, mental y social.

Por el contrario, el sueño de buena calidad tiene muchos beneficios para la salud, aumenta la productividad y mejora las relaciones sociales.

Dormir mal disminuye la energía, el estado de alerta y causa irritabilidad.

Spring® CAMBIA TU VIDA. Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios | ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

CONDICIONES AMBIENTALES
QUE IMPACTAN EL SUEÑO

La temperatura, la luz, la incomodidad de la cama y las distracciones electrónicas, tienen un papel importante en la habilidad propia de dormir y como consecuencia, en todo lo que concierne al bienestar del sueño. El ruido ambiental es otro factor importante que influencia el comportamiento del sueño y su calidad.

Investigaciones demuestran que los sonidos altos durante el sueño, bien sea tráfico, vecinos ruidosos o molestias en su propia casa, pueden disminuir la intensidad del sueño debido a que se aumenta los despertares durante la noche e incluso puede aumentar la secreción de la hormona del estrés.

Las consecuencias a largo plazo de la pérdida repetitiva del sueño debido al ruido ambiental, incluyen enfermedades cardíacas y un aumento en la ingesta de medicamentos.

Los sonidos intermitentes -como un carro pitando- son más molestos que el ruido continuo; por tal razón, un estudio encontró que los adultos jóvenes que viven en áreas urbanas pueden padecer de una condición crítica de privación del sueño, al menos en un grado mínimo.

UN SUEÑO DE BUENA **CALIDAD** PUEDE:

Mejorar el bienestar general y la calidad de vida.

Estimular el sistema inmune y ayudar a combatir infecciones.

Ayuda a tener mejor desempeño académico.

Fortalecer la memoria.

Ayudar a metabolizar el azúcar, lo que previene la diabetes y el síndrome metabólico.

Ayudar a prevenir complicaciones vasculares como la hipertensión, infartos y accidentes cerebro-vasculares. Además disminuye el riesgo de morir prematuramente.

LAS FASES DEL SUEÑO

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

El sueño es una necesidad biológica del ser humano que por años ha sido motivo de estudio para entender sus procesos e importancia. Gracias a estas investigaciones, se ha podido establecer que el sueño ocurre por fases; cada una de las cuales tiene funciones específicas, relacionadas con la salud de las personas a distintos niveles.

Entender estas fases puede ayudarle, a usted y a su familia, a planear sus hábitos de sueño y así mejorar su calidad de vida y su salud en general.

Durante el sueño, las funciones físicas y psicológicas se restablecen para un óptimo rendimiento corporal y mental. Las fases del sueño suceden con un patrón repetido a lo largo de cuatro a seis ciclos cada noche.

1. SUEÑO NO REM

Esta primera fase consta de tres estadios o etapas (I, II, III) en las que progresivamente se va profundizando el sueño. En esta fase, el tono muscular va descendiendo hasta la relajación, también disminuyen el ritmo cardiaco y el respiratorio.

Desde la fase I hasta la III normalmente transcurren 90 minutos. En esta fase ocurren los procesos de reparación física con lo que se supone que la privación de esta fase desencadenará problemas médicos importantes.

El periodo de sueño profundo corresponde a la fase III. Durante este momento, es muy difícil despertar a una persona.

2. SUEÑO REM
(O DE MOVIMIENTOS OCULARES RÁPIDOS)

Esta etapa del sueño aparece por primera vez a los 90 min. de estar dormidos. Aquí, la actividad cerebral es rápida, semejante a la vigilia. Se caracteriza porque se presenta una pérdida del tono muscular, lo que sucede para evitar el movimiento que podría presentarse por efecto de los sueños.

Esta fase se ha relacionado con la consolidación del recuerdo de lo que se aprende durante el día.

FUNCIÓN DEL SUEÑO REM:

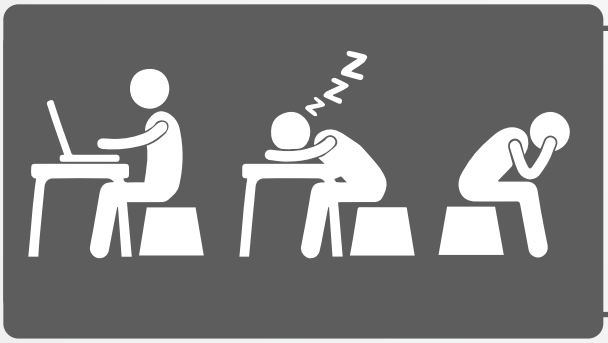
Esta fase del sueño se encarga predominantemente de los procesos de reparación cerebral como reorganización neuronal y consolidación de la memoria y el aprendizaje.

La fase REM aumenta en los días de intenso desgaste físico y la fase no REM es más activa en los niños en etapas de crecimiento y aprendizaje.

Estas dos fases del sueño se van alternando durante la noche.

Los bebés y los niños tienen más sueño REM (50%), pues en este periodo de la vida se necesita consolidar más el aprendizaje y la reorganización neuronal es indispensable.

Los adultos pasan solo el 20% - 25% del tiempo en sueño REM.



En los periodos cortos de sueño, el cuerpo no tiene el tiempo adecuado para completar las fases del sueño necesarias para la reparación muscular, la consolidación de la memoria y para la regulación de las hormonas, principalmente las del crecimiento.

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

1. INSOMNIO

El insomnio **es el trastorno del sueño más común,** puede ser causado por condiciones médicas o psiquiátricas y a menudo es secundario a hábitos del sueño inadecuados. Investigaciones recientes apuntan a que en el insomnio, hay un problema del cerebro que evita que la persona complete el ciclo vigilia-sueño y por esto es incapaz de desconectarse y dormir.

Los síntomas principales del insomnio son:

- Dificultad para quedarse dormido.
- Dificultad para permanecer dormido durante la noche.
- Levantarse demasiado temprano en la mañana.

Se ha documentado que el insomnio es más común en **adultos mayores, mujeres y en personas con altos grados de estrés.**

El insomnio agudo, o menor de tres meses de duración, afecta a dos de cada diez personas; el crónico, o mayor de tres meses, afecta a uno de cada diez.

La dificultad para conciliar el sueño es una realidad para muchas personas y puede convertirse en un problema serio, pues para el adecuado funcionamiento del cuerpo y de la mente, es necesario dormir.

LAS PERSONAS CON INSOMNIO PUEDEN EXPERIMENTAR:

- Fatiga.
- Problemas de atención, concentración y memoria.
- Pobre rendimiento laboral o escolar e irritabilidad.
- Somnolencia diurna.
- Impulsividad y agresión.
- Falta de energía o motivación.
- Accidentes o errores laborales.

Si usted es una persona que tiene problemas para **conciliar el sueño** o si se despierta en medio de la noche y no puede volver a dormirse, es buena idea pensar en consultar a un **especialista que le ayude** a determinar si tiene una condición médica o psiquiátrica que requiera intervención.

La mayoría de las veces el insomnio mejora cuando se aplican las técnicas de la **higiene del sueño.**

2. APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO

La apnea obstructiva del sueño (AOS) es uno de los trastornos del sueño más comunes. Se presenta cuando los músculos superiores de la garganta **se relajan demasiado mientras se duerme,** lo que restringe el paso del aire a la vía aérea. Estos episodios producen disminución de los niveles de **oxígeno en la sangre** y normalmente no duran más de un minuto; sin embargo, puede que se prolonguen por más tiempo.

Cuando el cerebro registra la caída de oxígeno en la sangre, envía la orden de abrir la garganta para poder respirar y con esto inicia un nuevo ciclo.

La mayoría de las veces, las personas afectadas no recuerdan estos episodios, aunque ocurran cientos de veces, como sucede en los casos severos; sin embargo, se sabe que estos interrumpen los procesos reparativos del sueño.

SÍNTOMAS:

- Ronquidos fuertes y frecuentes.
- Ahogo y jadeo durante el sueño.
- Somnolencia y fatiga durante el día.
- Dificultad para concentrarse.

No tratar la apnea del sueño puede ocasionar problemas serios de salud. A nivel cardíaco puede desencadenar infartos, arritmias e hipertensión. Además la AOS se ha visto relacionada con infartos cerebrales, epilepsia y diabetes.

La disminución del estado de alerta por mala calidad del sueño puede reducir la concentración y disminuir la productividad en el estudio y el trabajo, incluso causar accidentes laborales.

DIAGNÓSTICO

Cuando se sospeche que alguien padece de AOS, debe confirmarse mediante un polisomnograma o mediante el estudio del sueño. Estos exámenes y las pruebas complementarias son realizados por especialistas en el sueño, en instituciones adecuadas para su realización.

TRATAMIENTO

El tratamiento más efectivo para tratar la AOS es la aplicación continua de presión aérea positiva o CPAP. La máquina de CPAP envía aire presurizado a través de una máscara facial o nasal especialmente diseñada para la persona, esta previene que los músculos de la parte posterior de la garganta se relajen cerrando la vía aérea.

Los cambios en el estilo de vida, como pérdida de peso o disminución del consumo de alcohol, cafeína y cigarrillo también pueden ayudar a disminuir los síntomas.

El CPAP no solamente corrige o revierte muchos síntomas de AOS, también disminuye el riesgo de condiciones asociadas, cardiacas, metabólicas y cerebrovasculares.

3. SÍNDROME DE PIERNAS INQUIETAS (SPI)

El síndrome de piernas inquietas se caracteriza por la incomodidad o molestias importantes que se acompañan de agitación en las piernas cuando se está en reposo, sobre todo a la hora de acostarse a dormir. Puede constituir un problema pues dificulta conciliar el sueño o permanecer dormido. Este problema afecta a adultos y niños. Investigaciones muestran que hasta tres de cada cien niños y adolescentes pueden padecer este síndrome.

"El sueño, el aprendizaje y las emociones se ven afectados incluso severamente en aquellos que presentan SPI".

Dr. Dan Pichiettitt.

CONSULTE A UN MÉDICO, *SI SU HIJO:*

- Sacude frecuentemente las piernas mientras duerme.
- Frecuentemente presenta dificultad para dormir durante la noche debido a que se siente inquieto.
- Se queja de incomodidad en sus piernas sin obvia razón; tal vez lo llama “rasquiña” o “insectos caminando”.
- Expresa que “debe” levantarse para mover o patear con su pierna antes de ir a dormir.
- Presenta problemas para dormir y además tiene un padre o un hermano con el síndrome.

TRATAMIENTO

Afortunadamente existen opciones de tratamiento para el SPI en niños. Hacer ejercicio con frecuencia, evitar la cafeína y otros cambios con respecto al estilo de vida pueden mejorar los síntomas de SPI. Las investigaciones, además, sugieren que ciertos medicamentos o suplementos pueden ayudar.

Hable con el médico de su hijo sobre las mejores maneras de manejar el SPI. Los hábitos de vida saludable y la higiene del sueño son pilares claves en el tratamiento.

Estar atento a las señales de alarma puede ayudar a que el SPI no se vuelva un problema grave.

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

EL BUEN DORMIR DEL COLOMBIANO

¿Qué tan bien duerme usted?

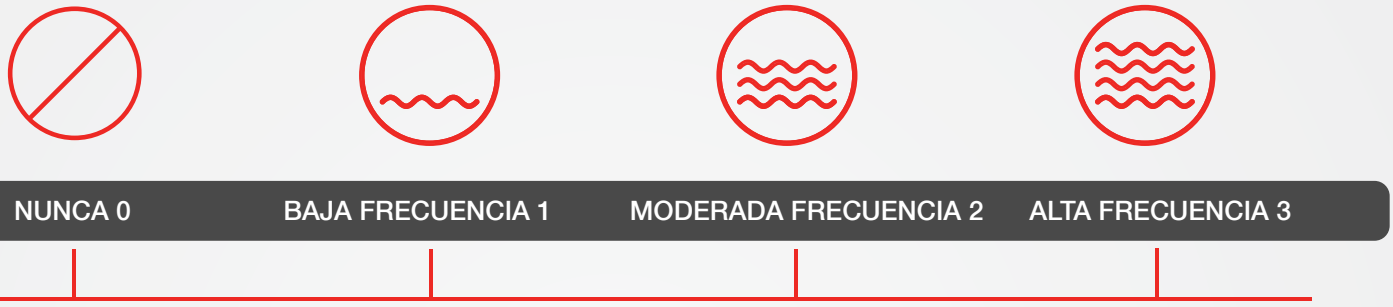
Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

¿QUÉ TAN BIEN DUERME USTED?

ESCALA DE SOMNOLENCIA DIURNA DE EPWORTH

¿Con qué frecuencia está somnoliento o se queda dormido de día en cada una de las siguientes situaciones?



SITUACIÓN	PUNTAJE			
PUNTUACIÓN:				
1. Sentado y leyendo.	0	1	2	3
2. Viendo televisíon.	0	1	2	3
3. Sentado en un lugar público (cine o reunión).	0	1	2	3
4. Viajando como pasajero en un auto durante 1 hora.	0	1	2	3
5. Descansando en la tarde cuando las circunstancias lo permiten.	0	1	2	3
6. Sentado y conversando con alguien.	0	1	2	3
7. sentado en un ambiente tranquilo después de almuerzo (sin alcohol).	0	1	2	3
8. En un auto, mientras se encuentra detenido por algunos minutos en el tráfico.	0	1	2	3

0 - 9 = Normal
10 - 24 = Deber ser valorado por un especialista en sueño

Spring® CAMBIA TU VIDA. Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

La escala de somnolencia diurna de Epworth se diseñó principalmente como una herramienta para determinar el riesgo de sufrir apnea obstructiva del sueño (AOS), pero también es muy útil para narcolepsia e hipersomnia diurna.

Además de medir la somnolencia diurna excesiva, sirve para determinar la mejoría con el tratamiento para el AOS.
El bienestar -mental, emocional y físico- depende de la calidad del sueño. Se ha demostrado que las personas que duermen menos de seis horas cada noche tienen una expectativa de vida menor.

EN COLOMBIA:

6 de cada 10 colombianos reportan problemas relacionados con el sueño.

5 de cada 10 roncan.

4 de cada 10 patean mientras duermen.

4 de cada 10 tienen insomnio.

9 de cada 100 presentan pausas inspiratorias.

Bogotá tiene el número más alto de personas por apnea del sueño (8.6 %), probablemente por la altitud.

Aproximadamente 15 de cada 100 colombianos toman medicamentos para dormir.

Los colombianos, en promedio, duermen 8 horas cada noche.

La carencia del sueño se reconoce como un problema de salud pública pues causa accidentes industriales, accidentes de tránsito, errores médicos u ocupacionales.

Las enfermedades crónicas -como la hipertensión, la diabetes, la obesidad y la depresión- se han visto relacionadas entre otras cosas con malos hábitos al dormir que producen sueño de mala calidad.

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

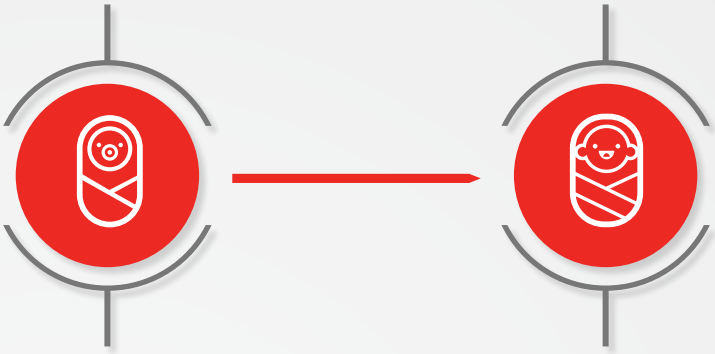
ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

SIGNOS QUE PUEDEN INDICAR *QUE NO ESTÁ DURMIENDO LO SUFICIENTE*

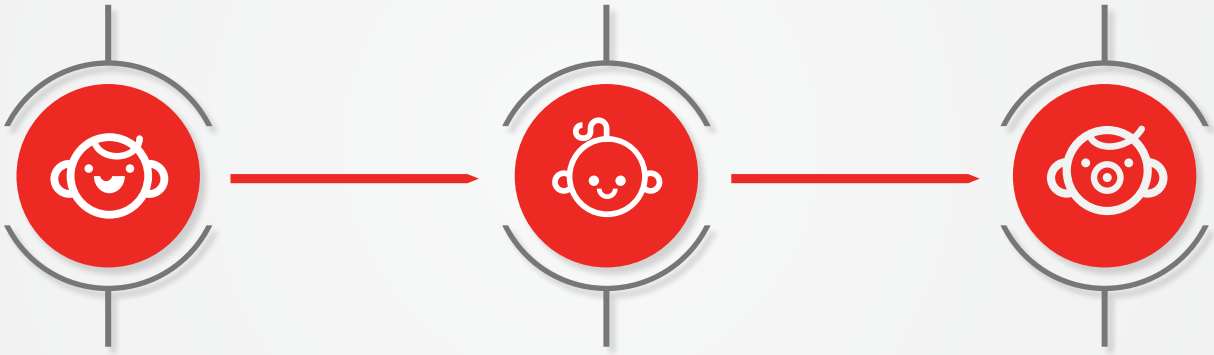
1	Se siente sin energía y tiene que tomar bebidas energizantes como el café para mantenerse despierto.
2	En sus días libres duerme hasta el medio día (deuda de sueño).
3	Se torna irritable con mucha facilidad, al menos un par de veces al día.
4	Se levanta con la boca seca, dolor de garganta o de cabeza.
5	Se levanta cada noche varias veces para ir al baño.
6	Se queda dormido, aun cuando intenta no hacerlo.

¿CUÁNTO SE NECESITA DORMIR *SEGÚN LA EDAD?*



Recién nacidos (0-3 meses):
14 A 17 HORAS

Lactantes (4-11 meses):
12 A 15 HORAS



Niños en edad escolar (6-13 años):
9 A 11 HORAS

Niños preescolares (3-5 años):
10 A 13 HORAS

Niños pequeños (1-2 años):
11 A 14 HORAS

Adolescentes (14 a 17 años):
7 A 9 HORAS

Adultos (26 a 64 años):
7 A 9 HORAS

Adultos mayores (más de 65 años):
7 A 8 HORAS.

Spring® CAMBIA TU VIDA. Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR *LA CALIDAD DEL SUEÑO*

1

Establezca un horario para dormir, intente ir a la cama todos los días a la misma hora y despertar igual a la misma hora. El cerebro y el cuerpo se acostumbran mejor a los ciclos.

2

Evite las bebidas estimulantes -como la cafeína y el alcohol- seis horas antes de la hora de ir a la cama. Además, evite el consumo de alimentos pesados en la noche. Cene temprano, de esta manera evita la indigestión y el reflujo.

3

Cree una rutina relajante a la hora de dormir: evite ver televisión antes de dormir, sobre todo programas violentos. Tómese media hora para hacer una transición entre el día y la noche, puede ser leyendo un libro o teniendo una conversación agradable.

4

Intente tener hábitos saludables en general. Mejorar su salud mental y física lo ayudará a dormir mejor. Por ejemplo, media hora de ejercicio diarios le ayudan a mejorar sus niveles de estrés y la meditación le ayuda a tener una mente sana.

5

Mejore su espacio para dormir, asegúrese de que su cama sea el lugar ideal para hacerlo; recuerde que pasamos un tercio de nuestras vidas en la cama, escoja un Colchón Spring, ya que son productos avalados por la Sociedad Colombiana de Cirugía y Ortopedia (SCOOT) y por el Instituto de Alergia, Asma e Inmunología (IAAI). Además procure usar almohadas y sábanas apropiadas y de calidad superior para hacer más confortable su descanso. Por último, asegúrese de disminuir el ruido y eliminar las fuentes de luz.

Spring® CAMBIA TU VIDA. Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios | ACMES Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

DATOS CURIOSOS SOBRE EL SUEÑO

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

- El sueño se compone de alrededor de cinco ciclos que deben durar aproximadamente 90 minutos.
- En la última etapa del sueño (REM) hay gran actividad cerebral; esta etapa se caracteriza por un movimiento rápido de los ojos que se puede ver por debajo de los parpados cerrados.
- En la fase REM del sueño, se consolidan la memoria y las emociones. Durante esta fase, además, se hacen presentes los sueños.
- Durante el sueño, el cuerpo entra en una fase anabólica de ahorro de energía, en donde el crecimiento y la reparación de los tejidos tienen su momento.
- La temperatura del cuerpo y la frecuencia cardiaca caen cuando dormimos profundamente.
- El sistema inmune se activa durante el sueño, por lo que dormir más durante las infecciones puede ayudar a combatirlas más fácilmente.
- Durante el sueño la salivación disminuye, lo que causa sequedad en la boca en las mañanas.
- Las personas con altos niveles de estrés en el día, suelen apretar la mandíbula y rozar los dientes en la noche; a esto se le denomina bruxar.
- Durante las horas de sueño los músculos se relajan, lo que permite los procesos de reparación muscular.
- Cada noche se cambia de posición de manera inconsciente más de treinta veces.
- Durante el sueño, el sistema gastrointestinal se torna lento, razón por la cual no se recomienda ingerir muchos alimentos antes de ir a al cama.
- Los humanos son los únicos mamíferos que retrasan el sueño de manera voluntaria.
- Hacer ejercicio regularmente hace que sea más fácil quedarse dormido y contribuye a un sueño de mayor calidad. Sin embargo, el ejercicio esporádico o que se realiza antes de ir a la cama hará que sea más difícil conciliar el sueño.

- Las personas separadas, divorciadas o viudas reportan más insomnio que aquellas que tienen pareja.
- Las personas que trabajan por turnos reportan más problemas para dormir. ¡El cuerpo nunca se acostumbra a los trabajos por turnos!
- La mayoría de las personas que necesitan una siesta durante el día es porque no están descansando bien durante las noches.
- Los ronquidos son la principal causa de interrupción del sueño.
- Las personas que no duermen suficiente están más propensas a tener sobrepeso, por sus menores niveles de leptina, hormona reguladora del apetito.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS
DE LA HIGIENE
DEL SUEÑO
Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios
ACMES
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

Además de los problemas clínicos del sueño, los malos hábitos pueden causar baja calidad del sueño en adultos. Con el propósito de mejorar el bienestar y el sueño, se crearon estos diez mandamientos para la higiene del sueño para adultos y para niños.

ADULTOS

1. Establezca una hora para ir a dormir y para despertar.

2. No exceda el tiempo de la siesta a más de 45 minutos.

3. Evite el consumo en exceso de alcohol o cigarrillo, por lo menos cuatro horas antes de ir a la cama.

4. Evite la cafeína por lo menos seis horas antes de dormir.

5. Use accesorios cómodos en la cama (colchón, sábanas, cobijas, almohadas).

6. Ajuste la temperatura y la ventilación en su dormitorio.

7. Bloquee todos los ruidos distractores y elimine la mayor cantidad posible de luz.

8. Haga de su cama un lugar exclusivo para dormir y tener sexo; no para hacer otras tareas o actividades recreativas.

9. Evite comidas picantes, azucaradas o pesadas cuatro horas antes de ir a la cama.

10. Realice ejercicio con regularidad, pero no antes de dormir.

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

NIÑOS

Asegúrese de que su niño duerma lo suficiente mediante el establecimiento de un horario de acostarse y de levantarse adecuado para su edad (se aconseja que se acueste antes de las 9 de la noche).

Mantenga un horario regular de acostarse y levantarse, tanto entre semana como los fines de semana.

Establezca una rutina constante antes de acostar al niño: ponerle (se) pijama, lavarse los dientes, leer o escuchar un cuento. Vístalo con ropa cómoda, incluso pañales absorbentes para evitar que se despierte por estar mojado.

Anime a su hijo a que se duerma de forma independiente.

Evite la luz brillante antes de acostarse y durante la noche; aumente la exposición a la luz por la mañana.

Mantenga todos los aparatos electrónicos -como televisores, computadores y teléfonos móviles- apagados o fuera de la habitación; limite su uso antes de acostarse.

Mantenga, durante el día, horarios regulares para todas las actividades. Sobre todo, los de las comidas principales.

Realice siestas (hasta los cinco años de edad) en horarios regulares y de duración adecuada para la edad.

Asegúrese de que el niño realice ejercicio y pase tiempo al aire libre durante el día.

Elimine alimentos y bebidas que contengan cafeína -como refrescos de cola, café y té-.

COLCHONES, ALMOHADAS Y LENCERÍA
PARA FAVORECER EL DESCANSO
Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios
ACMES
Asociación Colombiana de
Medicina del Sueño

LOS COLCHONES ORTOPÉDICOS DE SPRING

Están avalados por la Sociedad Colombiana de Cirugía y Ortopedia (SCOOT) y por el Instituto de Alergia, Asma e Inmunología (IAAI), se ajustan a las curvaturas naturales del cuerpo, proporcionando el soporte adecuado a la espalda; además, al distribuir uniformemente el peso corporal, disminuyen los puntos de presión, mejorando la circulación para minimizar el número de cambios de posición durante la noche. Se consigue, de esta manera, **un descanso profundo, reparador y sin interrupciones.**

ADAPTACIÓN A TU CUERPO
Experimenta una sensación de ingravidez con la que sentirás que estás en las nubes gracias a su fibra viscoelástica.

CONFORT
Materiales ideales para proporcionarte el confort que tu cuerpo necesita para descansar.

TELA CON PROBIÓTICOS
Su exclusiva tela Actipro, convierte el colchón en un ambiente libre de ácaros y bacterias

RESORTES INDEPENDIENTES
Nunca más tendrás que preocuparte porque los movimientos de tu pareja te despierten en la noche

INDEFORMABLES
Estructura con alto contenido de carbono que se traduce en mayor y mejor resistencia.

FIRMEZA IDEAL
Combinación perfecta entre soporte y firmeza para proporcionarte un descanso reparador

Spring®
CAMBIA TU VIDA.
Colchones, Ropa de cama, Almohadas y Accesorios

ACMES
Asociación Colombiana de Medicina del Sueño

SI COLOMBIA DUERME BIEN TODOS PODEMOS SOÑAR.

LAS TELAS DE LOS COLCHONES SPRING

Las telas de los colchones Spring son suaves, transpirables y tratadas para evitar la proliferación de microorganismos como ácaros que puedan alterar la salud. Con ellas, se hace un uso óptimo de la energía del cuerpo para mejorar sus procesos de refrigeración y ofrecer frescura y confort. Así se obtienen noches tranquilas y frescas, por su tecnología de microventilación 360 que permite que el colchón se conserve fresco y que el cuerpo se mantenga una temperatura adecuada durante el sueño. Además de los colchones Spring, la Lencería Spring Nights también está fabricada con tela muy fina de 400 y 600 hilos, y 100% algodón Asatten que aseguran frescura, confort y suavidad al momento de dormir.

- **JUEGO DE CAMA**

100% ALGODÓN SATEEN

Su tela en 100% algodón sateen de alta calidad y suavidad, tiene las mejores características en termorregulación y confort. Acabados y terminaciones de alta calidad.

Transpirable · Antialérgico · Liviano · Natural · Suave al tacto · Confort

Disponible en:

- **SET DUVET**

100% ALGODÓN SATEEN

Su tela en 100% algodón sateen de alta calidad y suavidad, tiene las mejores características en termorregulación y confort. Acabados y terminaciones de alta calidad.

Transpirable · Antialérgico · Liviano · Natural · Suave al tacto · Confort

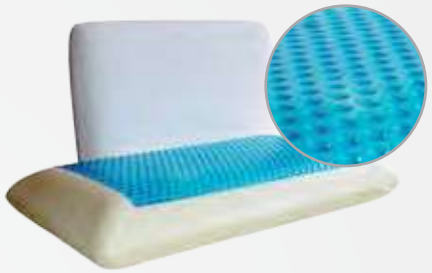
Disponible en:

ALMOHADAS SPRING

- **ALMOHADA FRESH GEL**
  VISCOELÁSTICA CON
  CAPA DE GEL

  Permite que el calor salga y el aire fresco entre en contacto con la piel, generando un microclima ideal para el descanso.

  Medida: 63 cm x 42 cm x 17 cm



- **ALMOHADA CERVICAL MUSICAL**
  VISCOELÁSTICA MUSICAL

  Fibra termo-inteligente que se adapta al peso de la cabeza, permite conectar un reproductor musical, ideal para estar más tranquilo mientras duermes.

  Medida: 63 cm x 42 cm x 17 cm

- **ALMOHADA NATURAL ELEMENTS**
  100% LÁTEX NATURAL

  Permite la circulación del aire y la regulación de humedad: Gracias a la estructura celular abierta de látex y a sus canales internos de ventilación, la almohada está siempre fresca y seca.

  Medida: 66 cm x 42 cm x 14 cm

ASOCIACION COLOMBIANA
DE MEDICINA DEL SUEÑO

• Heidy Chica	Armenia	3005664314	Psiquiatra - Especialista en sueño
• Felix Parales	Barranquilla	3782498 - 3102358222	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Carlos Sánchez	Bogotá	6126459	Odontólogo - Dispositivos de avance mandibular
• Constanza Ballesteros	Bogotá	5922999 - 6446800	Pediatra - Especialista en sueño
• Constanza Melo	Bogotá	3105815388	Odontólogo - Dispositivos de avance mandibular
• Daniel Nariño	Bogotá	5946171	Neurólogo - Especialista en sueño
• Elida Dueñas	Bogotá	7428900 - 3114743524	Neumóloga Pediatra - Especialista en sueño
• Germán Aguirre	Bogotá	6355544 - 3108658474	Neurólogo - Especialista en sueño
• Jesus Rodríguez	Bogotá	3078118	Neurólogo - Especialista en sueño
• Karem Parejo	Bogotá	2533606 - 3053695120	Neurólogo - Especialista en sueño
• Kevin Guzmán	Bogotá	3138171940	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Liliana Mayor	Bogotá		Neurólogo - Especialista en sueño
• Marco Venegas	Bogotá	6366514 - 6366565	Neurólogo - Especialista en sueño
• Maria Angélica Bazurto	Bogotá	7428900	Neumólogo -Especialista en sueño
• Miguel Davila	Bogotá	2151503 - 2133060	Neurólogo - Especialista en sueño
• Natalia Gelves	Bogotá	7428900	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Natalia Londoño	Bogotá	6233536 - 3002064672	Neumóloga - Especialista en sueño
• Rafael Bernal	Bogotá	2570017 - 2570018	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Rafael Lobelo	Bogotá	6291514 - 3003936536	Neumólogo - Especialista en sueño
• Rosario Hernández	Bogotá	3881254 - 3012456505	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Sandra Zabala Parra	Bogotá	6425487 - 3195508182	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Sergio Ramírez	Bogotá	6335351 - 6497705(06)	Neurólogo - Especialista en sueño
• Sonia Restrepo	Bogotá	6091675 - 3164740605	Neumóloga Pediatra - Especialista en sueño
• Steve Amado	Bogotá	6347787 - 3012358618	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Juan Camilo Garcia	Bucaramanga	6185555	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Pablo Vega	Bucaramanga	6913438 - 3208996592	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Gustavo Ramos	Cali	5582508(09)	Neurólogo - Especialista en sueño
• Jorge Echeverry	Cali	5562946	Psiquiatra - Especialista en sueño
• Jorge Orozco	Cali	6805757	Neurólogo - Especialista en sueño
• María Alejandra Pulido	Cali	5145086 - 3154719619	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño
• Ricardo Fernández	Ibague	2649422 - 3134258089	Neurólogo - Especialista en sueño
• Andrés Franco	Medellin	6051286 - 6045126	Neurólogo - Especialista en sueño
• Luis Alfredo Villa	Medellin	3522108	Neurólogo - Especialista en sueño
• Maria Eugenia Toro	Medellin	2353566	Neurólogo - Especialista en sueño
• Maria Isabel Montes	Medellin	5409630 - 3156631945	Neurólogo - Especialista en sueño
• Jorge Echeverry	Pereira	3116133	Psiquiatra - Especialista en sueño
• Felix Parales	Valledupar	5744439 - 3163616402	Otorrinolaringólogo - Especialista en sueño

REFERENCIAS

http://worldsleepday.org
A.Ruizetal./SleepScience9(2016)100–105
http://www.dailymail.co.uk/health/article-90598/What-happens-body-youre-asleep.htm
http://www.prevention.com/health/not-sleeping-well
R.Santos-Silvaetal./SleepScience9(2016)151–152
M. Hirshkowitz et al. / Sleep Health 1 (2015) 40–43
https://sleep.org/articles/better-sleep-resolution/
https://sleepfoundation.org/sleep-news/25-random-facts-about-sleep
http://www.dreams.co.uk/sleep-matters-club/25-facts-about-sleep/