



El ejercicio y la alimentación son factores esenciales para estar saludables, pero ¿sabías que el sueño también es un factor clave para lograr este objetivo? El sueño tiene funciones biológicas importantes las cuales influyen en el aprendizaje, la memoria, la inmunidad y la regulación del apetito, entre otras.

Es por esta razón que el historial de sueño que tenemos, repercute en cómo funcionan nuestro cuerpo y cerebro durante el día. Si llegamos a dormir menos de 6 horas por noche durante 4 días seguidos, se puede afectar nuestro rendimiento cognitivo afectando la habilidad de tomar decisiones; el estado de ánimo; y, además, la manera en la que comemos a lo largo del día [generalmente nos da más hambre y buscamos alimentos más ricos en azúcar y grasa], aumentando la susceptibilidad de perder peso.

Por otro lado, el sueño en los atletas también es esencial para un óptimo rendimiento, sobre todo si se encuentran en la etapa de crecimiento y desarrollo. Además, es factor clave para la preparación y la recuperación de un entrenamiento de alta intensidad y de una competencia.

Existen dos tipos de factores que influyen en el sueño de un atleta: [1] las características propias del deporte, tales como altas cargas de entrenamiento, competencias nocturnas u horarios de entrenamiento muy temprano, o viajes largos para participar en un evento; y, [2] las características individuales como compromisos familiares, el medio ambiente en el que el atleta se desenvuelve [amistades, redes sociales], las actividades escolares y laborales, así como el estilo de vida [la dieta, el consumo de ciertas sustancias como la cafeína y lo que hagan en su tiempo libre].



Por lo tanto, ¿qué se recomienda hacer para mejorar el sueño?



Dormir lo suficiente: adultos 7-9 h/noche y adolescentes 8-10 h/noche.



Hacer siestas que no duren más de 1 h.

Tener una buena higiene del sueño:



Evitar consumir alcohol, cafeína y comidas muy pesadas antes de dormir.



Que la habitación tenga la temperatura adecuada, esté oscura y en silencio.



No usar aparatos electrónicos como celular y tabletas antes de acostarse.

## REFERENCIAS:

Walsh N, Halson S, Sargent C, Roach G, Nédélec M, Gupta G, et al. Sleep and the athlete: narrative review and 2021 expert consensus recommendations. Br J Sports Med. 2020;0:1-13.

Vitale K, Owens R, Hopkins S, Malhotra A. Sleep Hygiene for Optimizing Recovery in Athletes: Review and Recommendations. Int J Sports Med. 2019 Aug;40(8):535-543.

Halson S. Sleep and Athletes. Sports Science Exchange. 2016;28(167):1-4.