



El sueño, un aliado para mejorar el rendimiento deportivo

cansancio después de cada evento.

“Todos estos elementos ponen al deportista al límite de su resistencia, durmiendo pocas horas, en espacios desconocidos y, seguramente, sin poder descansar adecuadamente debido al agotamiento físico”, afirma Estivill.

Contrariamente a lo que se cree, tras un gran esfuerzo físico no necesariamente se duerme mejor. Según el especialista, la falta de descanso supone un desgaste añadido que afecta a la recuperación, el estado emocional y el rendimiento. “Por ello, la gestión del sueño de los deportistas y sus equipos, es crucial para potenciar el máximo rendimiento y mantener el descanso su-

ficiente para la demanda fisiológica durante la prueba deportiva”.

UNIDAD DEL SUEÑO

Esta es una de las áreas de especialización de las que se ocupan en la Unidad de Patologías del Sueño Dr. Estivill del Hospital Quirónsalud Vallès, y en el Hospital Universitari General de Catalunya. En ambos centros se realizan estudios de sueño, de ritmos circadianos y de estado neurocognitivo con el objetivo de realizar un plan de sueño, adaptación a las pautas y horarios y seguimiento del mismo por parte de los deportistas con el objetivo de conseguir un mejor rendimiento deportivo.

“En una primera consulta se elabora la

historia médica del paciente sobre el sueño y su calidad, se realiza un estudio del sueño mediante una polisomnografía, se estudian los ritmos circadianos y se realizan unos cuestionarios de atención, concentración y estado de ánimo”, explica Estivill. En función de los resultados se realiza un plan y tratamiento personalizado. Esto redundará en un mejor rendimiento deportivo, tanto en deportistas profesionales como amateurs.

93 587 93 93

Hospital Universitari
**General
de Catalunya**
Grupo 

Alex Pastor, coordinador asistencial Estudis Polisomnogràfics Unitats del Son Dr. Estivill

El sueño, al contrario de lo que podría pensarse, implica muchísima actividad, y por eso mismo es tan necesario y reparador. Durante las etapas del sueño se producen importantes beneficios para nuestra salud como la recuperación física, la preparación psicológica, la nutrición y, por supuesto, el descanso, que, si bien son esenciales para todo ser humano, todavía lo son más para los deportistas.

En este sentido, el doctor Eduard Estivill, responsable de las unidades del sueño del Hospital Quirónsalud Vallès y Hospital Universitari General de Catalunya califica al sueño como el entrenamiento silencioso de los deportistas. “Por ello, el sueño adecuado juega un papel fundamental en el rendimiento deportivo, así como en la recuperación física, fisiológica y metabólica, y en el estado cognitivo y anímico debido a sus efectos reparadores”,

SUEÑO ADICIONAL

El sueño adecuado juega un papel fundamental en el rendimiento físico, ya que las disciplinas deportivas llevan implícita una degradación del descanso por falta de horas de sueño, mala calidad y deterioro de los ritmos circadianos.

Así, el doctor indica que a los deportistas se les debe animar a dormir más horas que al resto de la población para recuperarse del ejercicio y tener una muy buena calidad de sueño. “Ellos requieren de un sueño adicional para permitir la adaptación a los factores de estrés provocados por el entrenamiento, y minimizar cualquier fatiga residual por el entrenamiento y la competición”.

FACTORES DE ESTRÉS

Los deportistas están sometidos a factores como viajes, cambios de horario y de comida, estrés psicosocial, diferentes situaciones de ansiedad o

