

## Cuidar el sueño durante las vacaciones de verano

Ahora en vacaciones, es importante saber cuáles son los factores que alteran nuestro sueño durante esta temporada. ¿Por qué se presentan complicaciones en vacaciones a la hora de conciliar el sueño? ¿Cuáles son los factores que impiden un buen descanso? Àlex Pastor, enfermero especialista en neurofisiología y trastornos del sueño y coordinador asistencial de la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya, nos da unas claves.

Existen diversas causas que pueden provocar alteraciones del sueño durante las vacaciones, como:

- Lugar: Adecuarse a un nuevo entorno puede provocar alteraciones en la rutina que pueden provocar problemas de sueño. Acostumbrarse a un nuevo lugar, su olor, sus sonidos puede generar cierta ansiedad y/o temores que podría provocar problemas para conciliar el sueño.

- Planes e itinerarios: La planificación de ciertas rutas turísticas y/o visita de nuevos destinos de vacaciones pueden generar ansiedad provocando problemas a la hora de conciliar el sueño. En especial si el destino turístico presenta una cultura muy diferente a la del pasajero, idioma diferente o incluso si ese destino presenta ciertos problemas socio-económicos y/o sociales.

- Jet Lag: El jet lag puede provocar insomnio o una adaptación del sueño tardío. El cambio de horario entre país de origen – país de destino implica que debes acomodar tus ritmos y rutinas a un nuevo cronograma, y eso el organismo lo nota.

Los primeros síntomas del jet lag que podemos sufrir son cefaleas, ansiedad, desgana, cansancio...entre otros.

- Alimentación: La alimentación repercute en nuestros hábitos de sueño y en la calidad de descanso.

Durante las vacaciones nuestra alimentación se adecúa al ritmo de vida de vacaciones, donde las comidas a veces no cumplen con requerimientos nutritivos, pero además solemos comer a deshoras, y más tarde de las horas a las que estamos acostumbrados. Los excesos en la comida y el aumento del consumo de alcohol son más habituales, y esto hace que nuestro sueño se vea afectado por estas rutinas.

- Cama: Tanto el colchón como la almohada son elementos muy importantes para algunas personas.

Dormir en una cama que no es la suya y no utilizar su propia almohada, provoca que no se sientan a gusto en ese entorno, y esto, puede generar problemas de sueño, ya que les cuesta adaptarse y sentirse cómodos en un entorno que no es el habitual

Existen un sinnúmero de factores externos que pueden incidir en nuestras rutinas de sueño y provocar insomnio durante las vacaciones, por lo que es importante que cuidemos nuestro sueño, ya que es básico para tener energía y una vida activa, y por supuesto disfrutar de nuestras vacaciones.