

nota de prensa

## ENEMIGOS DEL BUEN DORMIR

**Sant Cugat del Vallès 01 de julio.** ¿Sabemos quiénes son los enemigos del buen dormir? Seguro que hemos oído muchas cosas al respecto pero vamos a saberlo seguidamente con todos los detalles que nos comenta el Dr. Eduard Estivill, responsable de la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya y Hospital Quirónsalud Vallès.

**La cafeína.** Debe evitarse su consumo a partir de las cuatro de la tarde. Si bien es cierto que mucha gente no la relaciona con el mal dormir si consumen altas dosis de este estimulante durante el día después se duerme mal.

**El alcohol.** Agrava el insomnio y altera la fase REM, en la que el organismo se recupera. En pequeñas dosis induce al sueño, al principio, pero a medida que es metabolizado por el organismo, produce insomnio.

**Cenar demasiado o muy poco.** Una cena copiosa antes de ir a dormir no permitirá dormir bien mientras que una cena demasiado escasa hará que nos despertemos a media noche con hambre.

**Las grasas en los alimentos.** En las cenas hay que evitar los platos grasos ya que pueden producir ardor de estómago debido a su difícil digestión.

**Cenar tarde.** El estómago al estar en posición horizontal, favorece el paso de los jugos gástricos y ácidos al esófago. Ello genera una mala digestión y favorece el malestar y la acidez. Se recomienda cenar de forma moderada dos horas antes de acostarte.

**Fumar.** De procurarse evitar fumar dos horas antes de acostarte. La nicotina es un poderoso estimulante.

**Ingerir abundantes líquidos antes de ir a dormir.** Procurar no tomar líquidos dos horas antes de ir a dormir. La necesidad de ir al baño interrumpe el sueño.

## nota de prensa

### ENEMIGOS DEL BUEN DORMIR

#### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45