



## Despertar con una sonrisa

El sueño en los mayores

Hábitos diarios para un buen descanso



**Obra Social "la Caixa"**



---

## Despertar con una sonrisa. El sueño en los mayores

Hábitos diarios para un buen descanso

---

**La calidad de vida de las personas está muy relacionada con la calidad de su descanso nocturno.** La modificación de hábitos y comportamientos, una mejor organización de nuestra vida y el control de las situaciones estresantes que debemos afrontar son las medidas preventivas más efectivas para dormir mejor.

Esta publicación nos ofrece un **conjunto de recomendaciones y sugerencias para realizar durante el día, que nos ayudarán a prepararnos para tener un buen sueño.**

Las recomendaciones comprenden consejos prácticos, así como propuestas de ejercicio físico, alimentación y actividades de relajación.

# Despertar, estirar y mimar mi piel

## Relajar la musculatura

Durante el sueño se produce un proceso de rigidez de los músculos, especialmente en el cuello, la espalda y las piernas.

Para evitarlo, **proponemos realizar una serie de estiramientos** especialmente pensados **no solo para relajar la musculatura y las articulaciones, sino también para prepararlas para su buen funcionamiento durante el día y evitar así contracturas y dolores difusos.**

Deberíamos realizar estos sencillos ejercicios de estiramientos sentados en la cama, antes del aseo personal. Al realizarlos, respire normalmente y sonría.



### Ejercicios para el cuello

- 1 Incline la cabeza lentamente hacia el hombro derecho, manteniéndola en dicha posición durante 10 segundos.
- 2 Repita el movimiento inclinándola hacia el hombro izquierdo.
- 3 Incline la barbilla con el mismo ritmo hacia el pecho.
- 4 Repítalo tres veces.



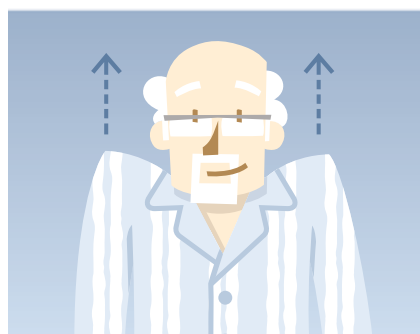
### Ejercicios con los brazos

- 1 Con los brazos estirados flexione los codos, llevándose las manos hacia el pecho y aguantándolos en esta posición 10 segundos.
- 2 Estire nuevamente los brazos.
- 3 Repítalo cinco veces.



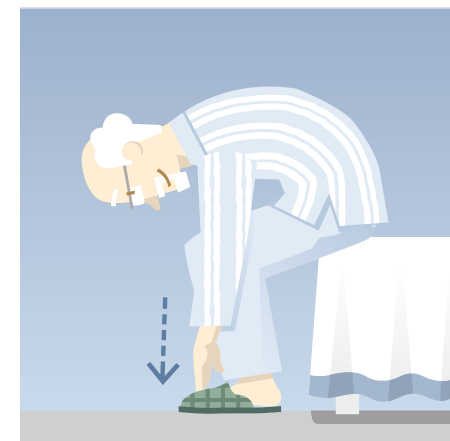
### Ejercicios con los hombros

- 1 Levante los hombros. Mantenga la posición 10 segundos y suéltelos lentamente.
- 2 Repítalo cinco veces.



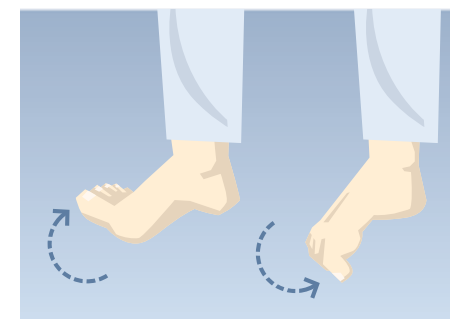
### Ejercicios con el abdomen

- 1 En posición totalmente vertical, trate de tocarse la punta del pie, enderezándose poco a poco.
- 2 Repítalo tres veces.
- 3 Cruce los brazos frente al pecho, inclinándose lateralmente de derecha a izquierda, lo máximo posible.
- 4 Repítalo tres veces.



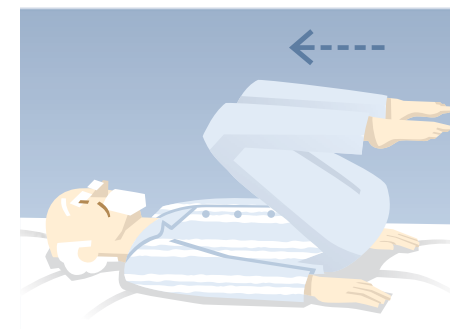
### Ejercicios con los pies

- 1 Con los pies sobre el suelo, levante los dedos del pie, lo máximo posible.
- 2 A continuación apunte con los dedos hacia abajo.
- 3 Repítalo cinco veces.



### Ejercicios con las piernas

- 1 Tumbado boca arriba, levante las piernas lentamente hacia el pecho, lo máximo posible. Suéltelas lentamente.
- 2 Repítalo tres veces.



## La higiene de la piel

Durante la noche, nuestro cerebro fabrica hormonas que favorecen la regeneración de los tejidos. De este modo, nuestro cuerpo aprovecha el descanso nocturno para reparar las células y crear nuevas. La piel tiene un fuerte ritmo de división celular, cuyo punto más elevado se produce hacia las 2-4 de la madrugada.

Por otro lado, **nuestra piel tiende a researse con la edad. Por ello, es importante cuidarla tanto antes de acostarnos como cuando nos despertamos.**

Las cremas son más efectivas si se utilizan de noche que de día; así pues, recomendamos utilizarlas antes de ir a dormir para ayudar de este modo a la regeneración de la piel.

Por la mañana, después de realizar los ejercicios propuestos, y tras una ducha con jabones suaves, también deberíamos usar una crema hidratante, sobre todo en las piernas, los brazos y la cara.

## Preparar la medicación

Es también muy importante preparar la medicación que estemos tomando antes de desayunar, ya que si interiorizamos esta rutina nunca olvidaremos tomarla.

El **médico es la única persona que debe indicarnos si tenemos que tomar nuestra medicación antes o después del desayuno.**

# Desayuno de vida

## Qué y cómo desayunar

Durante el sueño consumimos parte de la glucosa acumulada en nuestro cuerpo. Un **desayuno equilibrado nos aporta la dosis de energía suficiente para empezar el día y, por ello, debe ser la comida más importante del día.** En particular, debe de ser abundante en hidratos de carbono (cereales) y vitaminas (fruta).

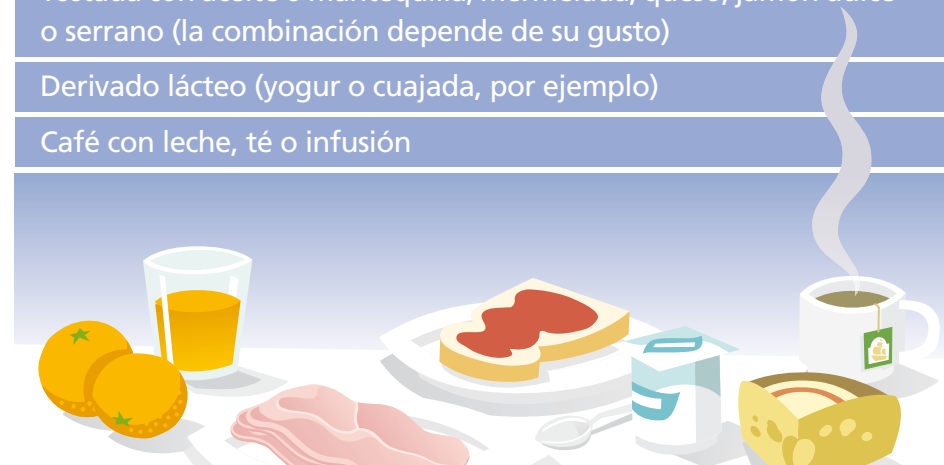
### Nuestro desayuno tendría que incorporar:

Zumo de naranja natural, recién exprimido

Tostada con aceite o mantequilla; mermelada, queso, jamón dulce o serrano (la combinación depende de su gusto)

Derivado lácteo (yogur o cuajada, por ejemplo)

Café con leche, té o infusión



Tómese su tiempo para desayunar. No lo haga de pie, deprisa y corriendo. Y mientras disfrute de su desayuno, aproveche para organizarse el día.

## Paseo y sol

### Salir de casa

Estudios médicos confirman que la luz intensa, recibida en las primeras horas del día, ayuda a sincronizar el ritmo de vigilia/sueño. Esto significa que **el contacto con la luz solar aporta mayor vitalidad durante el día y la aparición del sueño a la hora correcta.**

### Andar 15 minutos

**Realizar ejercicio físico durante el día**, como por ejemplo andar, **estimula la producción de la hormona del crecimiento.** Esta hormona ayuda, a cualquier edad, a mantener las estructuras proteicas, como los músculos, y estimula la cicatrización. Su **escasez está relacionada con los fenómenos degenerativos propios de la vejez.**

Un **ejercicio físico moderado y continuado está altamente recomendado como prevención de los accidentes cardiovasculares.** Un paseo diario de 15 minutos como mínimo, efectuado de forma regular y sin paradas, actuará como acción preventiva de estas patologías.

Además, podemos aprovechar el paseo para hacer recados, visitar a alguien o hablar con los vecinos.



## Comer con buen gusto

Las actuales indicaciones dietéticas nos muestran la **importancia de utilizar las proteínas en la comida del mediodía como fuente energética.** Pero para cubrir las necesidades de vitaminas y mejorar el tránsito intestinal, **es fundamental acompañarlas de verduras.** Además, una digestión favorable nos ayudará a descansar mejor. No olvide la medicación, si la necesita.



### Un buen ejemplo de almuerzo

Ensalada variada

Cocido (sopa con pasta, garbanzos o alubias, verduras y trocitos de carne)

1 pieza de fruta

Menestra de verduras

Hamburguesa de ternera magra con guarnición de arroz

1 yogur

Caldo de verduras

Espinacas con garbanzos y bacalao

1 pieza de fruta

## Cuadro de frecuencia de consumo de alimentos recomendada

|   |   |                        |
|---|---|------------------------|
| Frutas, verduras y ensaladas, lácteos y pan   |    | Cada día               |
| Legumbres   | <br>(2 como primer plato y 2 como guarnición)          | 2-4 veces por semana   |
| Arroz, pasta, patatas   | <br>Debe alternarse su consumo                         | 2-4 veces por semana   |
| Pescados y carnes   | <br>Debe alternarse su consumo                        | 3-4 veces por semana   |
| Huevos  | <br>Debe alternarse su consumo con carnes y pescados | 2 veces por semana     |
| Bollería, repostería, patatas fritas y similares, refrescos, comida rápida (pizza, hamburguesa y similares), golosinas... |    | Muy muy ocasionalmente |

## La siesta que da alegría

Dormir la siesta no es perder el tiempo. **Una siesta brinda un estado de reparación y restauración que hace aumentar el rendimiento en nuestras actividades y equilibra el estado emocional.**

En las personas mayores, el cerebro necesita varios periodos de sueño a lo largo de las 24 horas del día. El periodo mayor es el del sueño nocturno, que suele durar alrededor de unas 6 horas. Pero también se necesitan dos o tres pequeñas siestas durante el día. Estas deben ser breves para evitar entrar en un sueño profundo. Esto significa que como máximo deben durar entre 10 y 15 minutos.

Los mejores momentos para realizarlas suelen ser alrededor de las 11 de la mañana, después de la comida y una o dos horas antes de la cena. Algunas personas mayores solo necesitan una o dos siestas. Esto también es normal. Cada uno debe decidir cuántas siestas necesita en función de cómo se encuentra el resto del día.

El sueño de las siestas no interfiere en el sueño de la noche. Al contrario, **si descansamos durante el día, dormiremos mejor durante la noche.**

Si seguimos esta pauta, conseguiremos una agradable sensación de descanso al despertarnos tanto por la mañana como después de cada siesta.

## Ejercicios y actividades para conservar la memoria

Dormir bien es imprescindible para conservar la memoria, ya que durante el sueño se produce la memorización de lo que aprendemos durante el día.

**Las capacidades del cerebro pueden cuidarse. Estimularlo mediante ejercicios de memoria, retención, concentración e imaginación, nos ayuda a mantenernos en forma mentalmente.** Por esto, cualquier actividad que implique ejercitar nuestro cerebro será beneficiosa.

Los juegos son importantes en este aspecto. Desde simples juegos de cartas, que nos ayudan a concentrarnos, pensar y elaborar estrategias, hasta los más elaborados.

Además de jugar, hay que intentar realizar otras actividades según las posibilidades de cada uno: relacionarse con otras personas, asistir a conferencias o museos o a cualquier otro acto cultural o de ocio. Mantenernos activos física y mentalmente es imprescindible para llegar a desconectar cuando nos acostemos.

### Ejemplos de ejercicios de memoria:

#### Para tener el cerebro activo

La lectura es muy recomendable, así como el cine, el teatro, las charlas y las mesas redondas. Las excursiones son una actividad estupenda para tener la mente y el cerebro activos, ya que nos ayudan a retener muchas cosas y personas.



Pueden utilizarse tapones de goma espuma para los oídos y antifaz para que la oscuridad sea total. En estas condiciones, el sueño de las siestas será aún más reparador. Algunas personas mayores prefieren hacer la siesta sin estos elementos. También es correcto, aunque la sensación de reparación puede ser menor.



## Para retener información

Si queremos almacenar en nuestra memoria una nueva información, lo mejor es relacionarla con algo que ya conozcamos. Por ejemplo, si queremos recordar el nombre de Pedro, podemos relacionarlo con Pedro Picapiedra.

Si lo que queremos es retener en nuestra memoria una lista grande de nombres, lo mejor es dividirlos por grupos según alguna característica. Por ejemplo, si son personas de un mismo grupo, pueden dividirse en hombres y mujeres y, a su vez, en altos y bajos, morenos y rubios, etc. Cuanto más ridículo o gracioso sea el recuerdo afín, mejor se recordarán los nombres.



## Capítulo 7

# Cenar es placer

Una cena rica en hidratos de carbono, vegetales y derivados lácteos nos aportará las sustancias nutritivas necesarias para que el sueño tenga una función reparadora.

**La cantidad de alimentos en la cena tiene que ser moderada.** En ningún caso puede ser como la del almuerzo.

## Alimentos recomendados para la cena

Verduras, hortalizas, legumbres, pastas, huevos, sopas de verdura, queso, leche, arroz, arroz con leche, avena con leche, sémola o maicena con leche, jugos exprimidos, frutas, yogur descremado, miel, pan integral (con mucha moderación).

Verdura con patata

Tortilla de espinacas y gambas

1 yogur

Puré de calabaza

Dorada al horno con tomate, patata y cebolla

1 pieza de fruta

Sopa con sémola de verdura

Pechuga de pavo con escalivada

Manzana al horno

## Relajarse para dormir

**La relajación mental es básica para la aparición del sueño.** Realizar una actividad totalmente diferente de la habitual provoca esta desconexión.

### Actividades relajantes

La **lectura es muy adecuada**, tanto por su capacidad de captar los sentidos del que lee como para dejar de lado las ansiedades acumuladas durante el día.

Si por dificultades en la vista no podemos leer o nos cuesta, podemos **escuchar música, ver un poco la televisión o mantener una conversación relajada.**

Realizar esta actividad durante **al menos 15 minutos es imprescindible.**

Una de las formas más eficaces para que aparezca un sueño reparador es la total desconexión mental. En algunas personas se produce de forma espontánea, especialmente en los jóvenes. A medida que avanzamos en edad, este proceso es más difícil. Antes de dormir, piense en un momento hermoso del día, cierre los ojos y relájese. Abra su mente al sueño...

También podemos preparar el sueño con unos sencillos ejercicios de relajación o escuchar el CD de relajación del programa Despertar con una sonrisa, que nos será muy útil. En él encontrará ejercicios concretos para conseguir un buen descanso.



Se recomienda tomar agua mineral sin gas, jugos naturales o exprimidos, licuados de frutas y yogur. Es bueno ingerir alimentos ricos en agua, como frutas, verduras, cítricos y vegetales, así como hidratos de carbono.

**Es importante cenar como mínimo 2 horas antes de acostarse.**

No debe olvidar su medicación, si la necesita.

## Bibliografía recomendada

ESTIVILL, Eduard

*Dormir a pierna suelta.* Barcelona: Círculo de Lectores, 1998.

ESTIVILL, Eduard

*Dormir sin descanso.* Barcelona: Océano, 1999.

ESTIVILL, Eduard; BÉJAR, Silvia de

*¡Necesito dormir!* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 1999.

ESTIVILL, Eduard; BÉJAR, Silvia de

*Deja de roncar.* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2000.

ESTIVILL, Eduard; DOMÈNECH, Montserrat

*Vamos a la cama.* Barcelona: Nuevas Ediciones de Bolsillo, 2002.

ESTIVILL, Eduard

*El libro del buen dormir.* Madrid: Aguilar, 2003.

ESTIVILL, Eduard; DOMÈNECH, Montserrat

*¡A comer!* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2004.

ESTIVILL, Eduard; AVERBUCH, Mirta

*Recetas para dormir bien.* Barcelona: Plaza & Janés Editores, 2006.

ESTIVILL, Eduard

*Dormir bien para vivir más.* Barcelona: Nuevas Ediciones de Bolsillo, 2007.

MADRID, Juan Antonio; ROL DE LAMA, M<sup>a</sup> Ángeles

*Cronobiología básica y clínica.* Madrid: Editec Red, 2007. Especialmente, los capítulos 1 «Los relojes de la vida. Una introducción a la cronobiología»; 16 «Ritmos biológicos en la nutrición y metabolismo»; 19 «Cronotoxicología y cronofarmacología», y 23 «Ritmos biológicos y cáncer».



Edición: **Obra Social "la Caixa"**

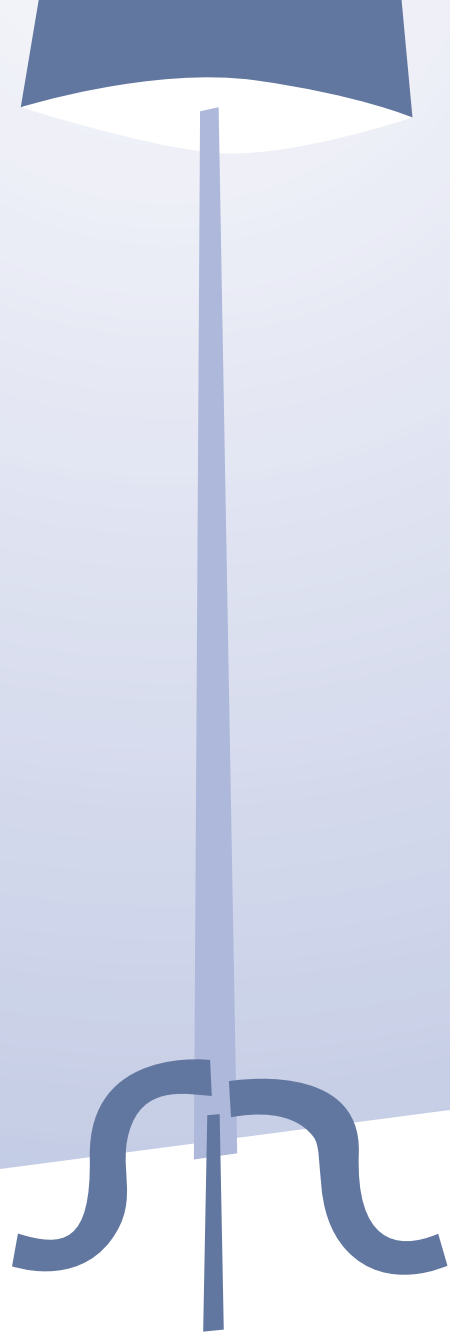
Asesor del programa: **Dr. Eduard Estivill**

Ilustraciones: **Alberto Botella**

Diseño gráfico: **Sintagma Publicidad, S.L.**

© de la edición, Obra Social "la Caixa", 2009

Av. Diagonal, 621 - 08028 Barcelona



Servicio de información  
Obra Social "la Caixa"  
902 22 30 40  
De lunes a domingo, de 9 a 20 h  
[www.laCaixa.es/ObraSocial](http://www.laCaixa.es/ObraSocial)



**Obra Social "la Caixa"**

---