

TU MEJOR VIDA

# Dormir mejor

GUÍA PARA DORMIR MEJOR: EL PODER DEL SUEÑO



HOLMES PLACE

**H**ay algo más a la hora de dormir que simplemente cerrar los ojos. Una buena noche de sueño puede aumentar tu sistema inmunológico y favorecer un peso saludable.

Descubre lo que el sueño hace por ti, qué sucede cuando no disfrutas de un sueño de calidad y lo que tu posición dice sobre ti cuando duermes.

# Capítulo 1

## El poder del sueño

### QUÉ VAS A APRENDER

*Como se trata de algo a lo que le dedicas un tercio de tu vida,  
no puedes ignorar el poder del sueño.  
Y, ¿cómo repercute esto en el mundo del fitness?*



## Mejora el rendimiento deportivo

Un **estudio de la Universidad de Stanford** retó a los jugadores de fútbol americano a que durmieran por lo menos 10 horas cada noche. En el transcurso de ocho semanas, el estudio mostró que los jugadores tenían más energía y resistencia y mejoraron sus tiempos promedio de sprint. Sin embargo, el poder del sueño no sólo afecta a los jugadores de fútbol. Se han encontrado resultados similares en nadadores y jugadores de tenis. Además de mejorar el rendimiento, dormir lo suficiente también te mantiene en alerta y concentrado, lo que puede ayudarte a evitar lesiones mientras entrenas.



## Controla tu peso

Durante el sueño, tu cuerpo equilibra una hormona llamada **leptina**, que controla el apetito. Cuando no duermes suficiente, aumenta tu apetito por los alimentos altos en carbohidratos y grasas. Por lo general, estos alimentos también son altos en calorías, lo que puede dificultar mantener un peso saludable o desprenderse de esos kilos de más. En **un estudio de la Universidad de Chicago**, los investigadores probaron dos grupos de personas que querían perder peso: unos que apenas dormían y otros que sí. Aunque ambos grupos perdieron cantidades similares de peso, ese peso procedía principalmente de masa muscular en el caso del grupo que apenas dormía, mientras que el grupo que dormía suficiente perdió más grasa



## Mejora la estabilidad emocional

Dormir las horas necesarias mejora tu estado de ánimo. ¿Quién no ha estado alguna vez de mal humor por falta de sueño? Con el tiempo, ese efecto aumenta y puede contribuir a la ansiedad, la depresión y otros problemas emocionales a largo plazo. El **Dr. Jordi A. Mindell** de la Universidad de St. Joseph's dice: "No dormir lo suficiente afecta a tu equilibrio emocional".

Duerme por lo menos 8 horas cada noche para mantener tu estado de ánimo bajo control.



## Mejora la función inmunológica

Dormir las horas necesarias ayuda en gran manera a prevenir enfermedades. Mientras duermes, tu cuerpo es más capaz de combatir infecciones, ya que puede centrarse en ello, en lugar de hacerlo a través de tus actividades diarias. Estar enfermo puede detener tus logros a la hora de entrenar, así que asegúrate de dormir lo suficiente para sentirte suficientemente sano para hacer ejercicio regularmente. Un estudio de investigación preliminar encontró que las personas que dormían menos de 7 horas de sueño por noche tenían tres veces más de probabilidades de enfermarse cuando se exponían al virus del resfriado que sus colegas que disfrutaban de un sueño adecuado.



## Recupera tus músculos

Cuando entrenas, la tensión crea pequeñas roturas en las fibras musculares. A medida que esas roturas se curan, tus músculos se vuelven más gruesos y más fuertes en un esfuerzo para evitar futuras lesiones. Cuando duermes, tu cuerpo centra sus esfuerzos en la **curación y la regeneración celular**, permitiendo que tus músculos construyan esa fuerza extra. La energía del sueño debe jugar un papel crítico en tu plan de entrenamiento para darle a tus músculos mucho tiempo para recuperarse no sólo de tus duros entrenamientos sino también de la tensión y estrés de tus actividades diarias.

MY SLEEP BETTER GUIDE: DISCOVER THE POWER OF SLEEP



# Capítulo Yoga para dormir mejor 10.2

## QUÉ VAS A APRENDER

*Ahora que sabes qué puede hacer por ti una buena noche de sueño, veremos qué podemos hacer el resto de tiempo.*

Una buena práctica de yoga tranquila y concentrado en una respiración profunda calmará la mente y liberará las tensiones físicas, facilitando una noche de sueño reparador profundo. El Yoga combina el movimiento y la respiración para activar el sistema nervioso parasimpático para contrarrestar el estrés. Siempre que sea posible, elija una versión restauradora de postura de yoga que utiliza un puntal debajo de la frente para promover la relajación alrededor de los ojos y suavizar todavía más el sistema nervioso.

Todas estas posturas requieren alrededor de un minuto o de un minuto por cada lado del cuerpo para completarlo con 10-15 respiraciones por minuto.

# POSTURA LAGARTO

( UTTHAN PRISTHASANA )

*El lagarto es una postura versátil en el yoga para las mujeres que, entre otros beneficios, abre y libera el pecho, el cuello y los hombros y prepara al cuerpo para una apertura más profunda de la cadera, como el Hanuman y la paloma.*



**1.** Empieza con la postura de perro hacia abajo (adho mukha svanasana).



**2.** Mueve el pie izquierdo hacia adelante, llevándolo entre tus manos. A continuación baja la rodilla derecha al suelo.



**3.** Gira tu pie izquierdo hacia el extremo más alejado de la estera y coloca los codos sobre un pequeño bloque o en el suelo. Repite la postura por el lado contrario del cuerpo.

# FLEXIÓN HACIA DELANTE DE PIE

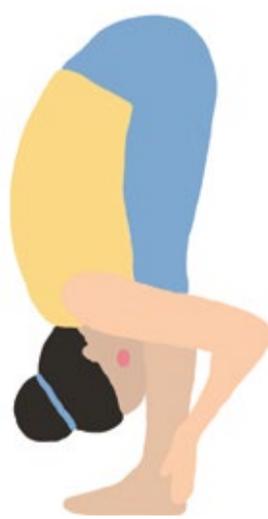
(UTTANASANA)

*Esta postura es ideal para fortalecer los músculos isquiotibiales, caderas, pantorrillas, los muslos y las rodillas y calmar la mente, reducir el estrés, la depresión, la ansiedad y la fatiga.*



**1.** Camina hacia tus manos. Coloca tus pies a la anchura de las caderas.

**2.** Dobla ligeramente las rodillas, sosteniendo tus codos.



**3.** Exhala y alarga a través de la parte superior de tu cabeza. Para finalizar la postura, deja ir los brazos, desde la raíz a través de tus pies y levántate lentamente.

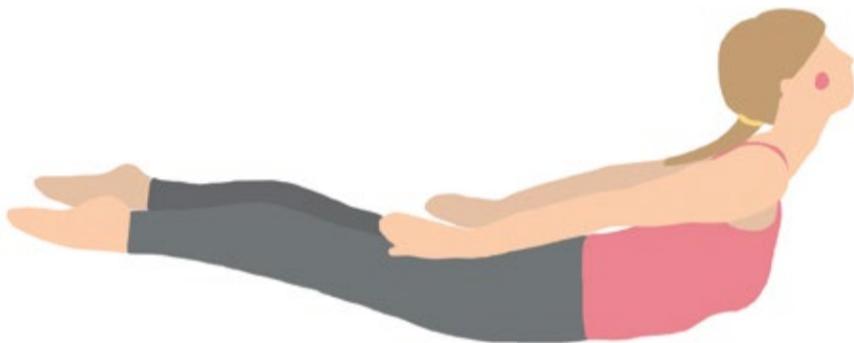
# POSTURA DE LANGOSTA

( SALABHASANA )

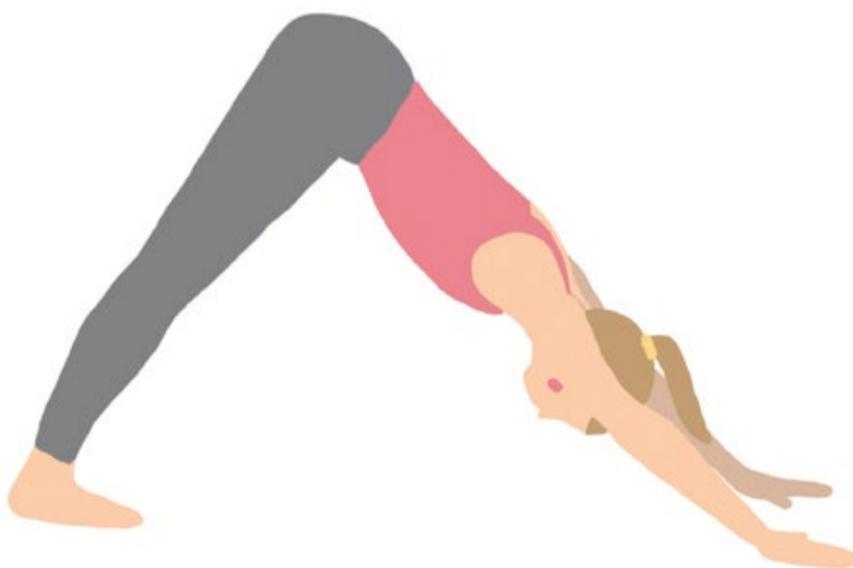
*La postura de la langosta fortalece y promueve la flexibilidad a través de toda la parte posterior del cuerpo, incluyendo las piernas, la columna vertebral, las nalgas y los músculos de la parte superior del torso y las costillas. La postura es ideal cuando te estás preparando para ir a dormir.*



**1.** Inhala en posición de plancha y a continuación, lleva tu cuerpo hacia el suelo. Junta las manos detrás de la espalda.



**2.** Exhala y lleva la parte superior de tus pies al suelo por lo que toda la parte delantera de los pies están al ras del suelo. Inhala y lleva a tu torax y a tus brazos tan arriba tanto como te sea posible mientras miras hacia adelante.



**3.** Para salir de la postura de la langosta, deja caer que tus manos y exhala, regresando de nuevo a la postura del perro que mira hacia abajo.

# FLEXIÓN HACIA DELANTE CON LAS PIERNAS ABIERTAS

( PRASARITA PADOTTANASANA )

*La flexión hacia delante con las piernas abiertas estira las ingles interiores y la parte trasera de las piernas mientras que calmas la mente, alivias la fatiga y mejoras la circulación. Considera el uso de esta postura como una postura de calentamiento para otras posturas de pie como la postura del ángulo lateral o la postura del guerrero o también como un enfriamiento para tu rutina de yoga para dormir.*



**1.** De pie, con las piernas separadas a cuatro o cinco pies de distancia. Inhala y llévalo hasta tu pecho.



**2.** Al exhalar, empuja tu cuerpo hacia adelante des del centro. Extiende tus brazos con las manos arriba con las puntas de los dedos con los codos doblados.



**3.** Descansa la frente en un pequeño bloque. Para salir de esta postura, baja des del centro a tus pies. Inhala y levántate lentamente.

GUÍA PARA DORMIR MEJOR: EL PODER DEL SUEÑO



¿Qué hace  
su posición  
del sueño  
revela sobre su  
personalidad?

### QUÉ VAS A APRENDER

*Desde la posición de feto a la de estrella: te sorprenderás de lo mucho que tu postura inconsciente dice acerca de los rasgos de tu carácter.*

**N**uestro color favorito. La música que nos gusta. La carrera que elegimos. Lo creas o no, las pequeñas sutilezas en nuestra manera de dormir pueden contar tanto de nosotros como estas decisiones tomadas a conciencia.

Tanto si duermes boca arriba, de lado o boca abajo, la forma en la que te acuestas en la cama dice mucho de cómo eres cuando estás despierto. Y no se trata sólo de hablar con la almohada - científicos analizaron las seis posiciones más comunes para dormir y descubrieron que cada una de ellas se asocia a un tipo determinado de personalidad.

El profesor Chris Idzikowski, director del **Servicio de evaluación y asesoramiento del sueño de Reino Unido**, averiguó que la mayoría de las personas no cambian su posición a la hora de dormir en toda la vida - sólo el 5% afirmó dormir en una posición diferente cada noche.

Éstos son los seis tipos de posturas cuando duermes y los rasgos de personalidad diferentes que se dan en cada uno de ellas:



## EL FETO

La más popular entre los durmientes, la posición fetal define a una persona que duerme de lado con las piernas dobladas hacia arriba. Los que duermen de esta manera tienden a ser duros aparentemente pero sensibles de corazón. También son tímidos cuando inicialmente conocen a alguien, pero pronto se relajan. Curiosamente, el 41% de las 1.000 personas encuestadas adoptaba esta posición; más del doble de mujeres que de hombres.

**Los mejores ejercicios para su personalidad:** Prueba una clase de yoga o de Pilates para calentar gradualmente a tus compañeros de entrenamiento - o acude a la naturaleza para correr una tirada larga, hacer senderismo, natación o ir en bici.



## EL TRONCO

Exactamente lo que su nombre indica, esta posición consiste en tumbarse de lado con ambos brazos de costado y las piernas estiradas rectas. Puede parecer una postura rígida, pero una persona que atrapa el sueño tan fácil es de todo menos rígida. Estos durmientes son súper sociales: disfrutan charlando con todo tipo de gente, son muy confiados (incluso a veces pueden parecer un poco ingenuos) y les encanta formar parte de la multitud.

**Los mejores ejercicios para su personalidad:** Prueba a unirse al equipo de natación de tu club local o busca un grupo de corredores para sudar un montón y socializarte.



## EL MELANCÓLICO

Si duermes de lado con ambos brazos extendidos hacia delante (como si fueras una momia), es muy probable que tengas un carácter abierto - pero también puedes ser desconfiado y cínico. Los melancólicos se resisten a la toma de decisiones, sopesando los pros y los contras al detalle, sin embargo, una vez toman una determinación, es inamovible.

**Los mejores ejercicios para su personalidad:** Agarra unos guantes y desata tus reservas internas con una clase de combate - nada genera más confianza que el dominio de una arte marcial o sudar con una hora de kickboxing.



## EL SOLDADO

¡Atención! El durmiente “soldado” es el que duerme boca arriba con los brazos estirados al lado del cuerpo. Tienden a mantenerse a ellos mismos con una actitud tranquila y reservada. Eso significa que tienen que lidiar con mucha estructura y unas expectativas elevadas de sí mismos y de las personas que les rodean. Es recomendable que los soldados intenten darse la vuelta para evitar los ronquidos y afecciones tales como la apnea del sueño.

**Los mejores ejercicios para su personalidad:** Al ser la imagen de la disciplina, una rutina de ejercicios con la que puedas ver continuamente los resultados, es lo mejor. Ejercicios de cardio, correr, entrenamiento con pesas a intervalos y la natación son perfectos para ti.



## LA CAÍDA LIBRE

Acostados boca abajo, los durmientes de “caída libre” a menudo rodean una almohada con sus brazos y duermen con la cabeza hacia un lado. Tienden a tener una personalidad abierta y sociable y a veces les sale la vena impulsiva. Esta apariencia alegre a menudo esconde una ansiedad subyacente: a los durmientes de “caída libre” no les gustan las críticas ni las situaciones extremas.

**Los mejores ejercicios para su personalidad:** Deportes de equipo donde puedan interactuar con otros - como el fútbol o el baloncesto femenino - son su fuerte. Apúntate a uno de los equipos de tu club o agarra unas raquetas y “de cabeza” a la pista de tenis con un amigo.



## LA ESTRELLA

Es el estilo para dormir menos popular de todos, la postura de estrella (como su nombre indica) se define por los durmientes que se estiran boca arriba con las piernas estiradas y los brazos estirados hacia arriba (hacia su cabeza). Los que duermen de esta manera tan poco común son amigos muy fieles: encontrar tiempo para escuchar a los demás es una gran prioridad en sus vidas y están siempre disponibles para ofrecer ayuda cuando sea necesario. Por lo general, no les gusta ser el centro de atención.

**Los mejores ejercicios para su personalidad:** dar un paseo por placer por la playa, caminar fuera de ruta por pistas forestales o ir en bicicleta con un amigo es una gran manera de mirar por vuestra salud cardiovascular y al mismo tiempo, ponerlos al día.

MY SLEEP BETTER GUIDE: DISCOVER THE POWER OF SLEEP



*Enjoy the journey.*