

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO

Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid

Durante el curso académico 2018/2019 o 2019/2020 participaste en un estudio sobre hábitos de sueño en adolescentes.

En el estudio participaron mas de 600 adolescentes de 3 institutos públicos de la Comunidad de Madrid.

En esta segunda entrega, te explicamos la importancia de la exposición a la luz para “poner en hora” el reloj biológico.

Y también, si lo deseas, podrás conocer tus propios resultados.

Esperamos que te gusten y te sean útiles.

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN SOBRE HÁBITOS DE SUEÑO
Facultad de Psicología. Universidad Complutense de Madrid

¿Qué vamos a aprender?

1. Importancia de la regularidad en los hábitos de sueño
2. Importancia de la luz para “poner en hora” el reloj biológico
3. Principios generales para una mejor higiene de la luz
4. Cómo conocer tus propios resultados

IMPORTANCIA DE LA REGULARIDAD EN LOS HÁBITOS DE SUEÑO

*¿Recuerdas qué era el **jet lag social**? Es un indicador que mide la tendencia a retrasar el ciclo vigilia/sueño durante el fin de semana.*

Esta otra infografía ejemplifica cómo se “recuperarían” las horas de sueño no dormidas durante el fin de semana.

Es como si te deshidratas durante los días de la semana, y pretendes hidratarte durante el fin de semana.

De ahí la importancia de mantener una regularidad en los hábitos de sueño.



¿Cómo puedo mantener una regularidad en los hábitos de sueño?

Analiza QUÉ actividades realizas durante el día y CUÁNDO las realizas

Analiza si las actividades las realizas con mucha luz ambiental o con poca luz ambiental.

PRINCIPIOS BÁSICOS:

POR EL DÍA REALIZA ACTIVIDADES QUE TE EXPONGAN A MUCHA LUZ.

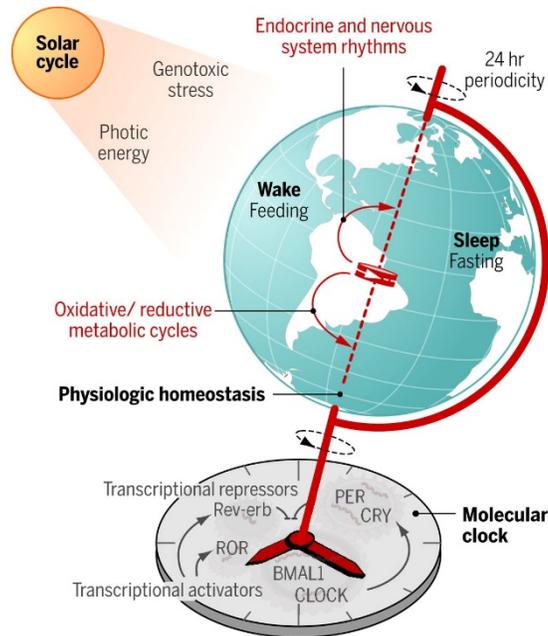
POR LA NOCHE EVITA ACTIVIDADES QUE TE EXPONGAN A MUCHA LUZ AMBIENTAL (o sea, ¡¡ no uses el móvil antes de acostarte !!)



IMPORTANCIA DE LA LUZ PARA “PONER EN HORA” EL RELOJ BIOLÓGICO

La rotación y traslación de la tierra alrededor del sol definen la duración de los días de 24 horas.

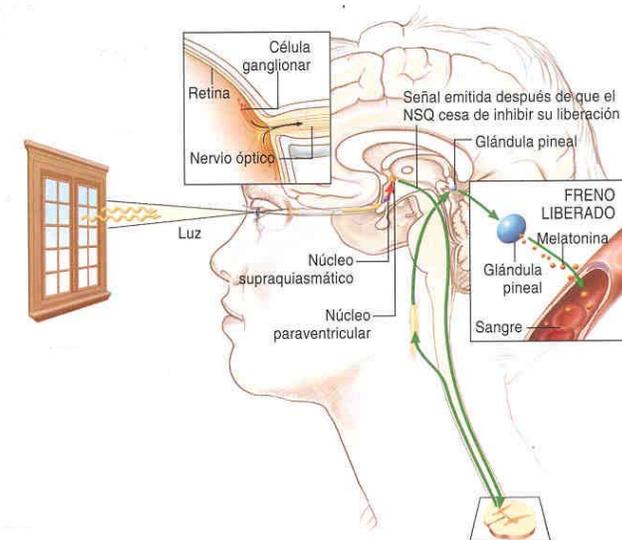
El **ciclo luz/oscuridad** tiene un “periodo” de 24 horas



El **reloj biológico** también tiene periodo “similar” a las 24 horas del día.

Unos receptores de la retina especializados en captar la intensidad lumínica “indican” al reloj biológico cuándo es de día y cuándo es de noche.

De este modo, el reloj biológico se sincroniza con el ciclo luz/oscuridad.



IMPORTANCIA DE LA LUZ PARA “PONER EN HORA” EL RELOJ BIOLÓGICO

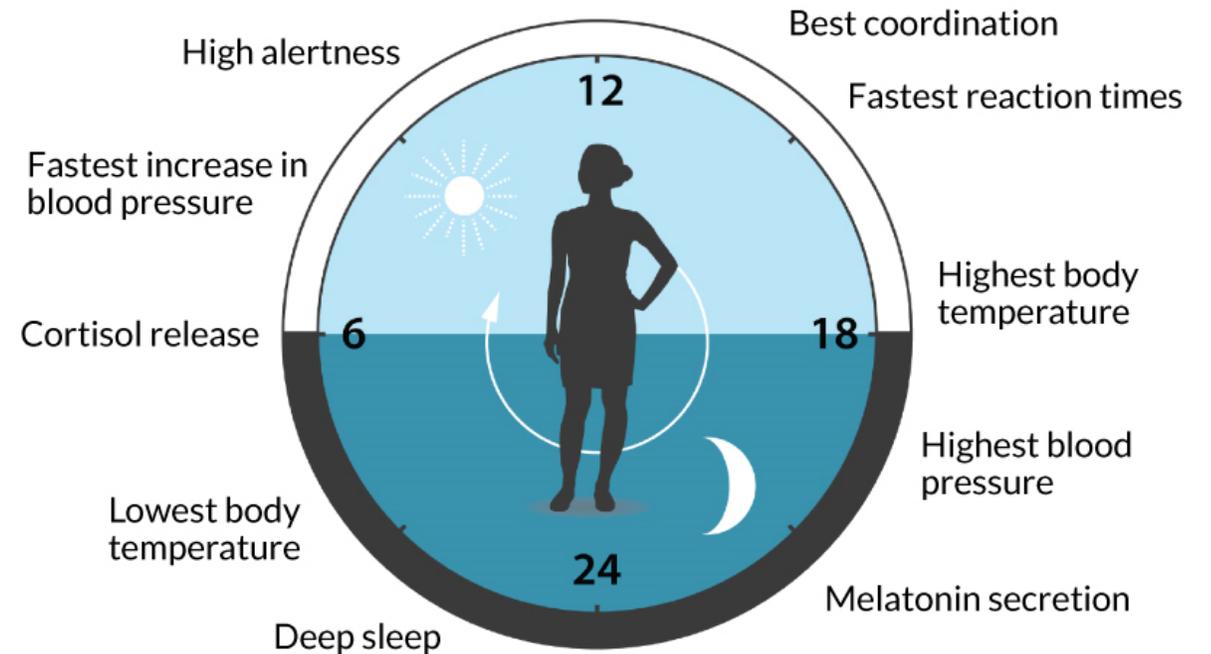
Body clock mechanics wins U.S. trio the Nobel Prize in physiology or medicine

Three Americans ([Jeffrey C. Hall](#), [Michael Rosbash](#) and [Michael W. Young](#)) won the [Nobel Prize in physiology or medicine \(2017\)](#) for discovering the gears of circadian clocks and how they govern daily rhythms, such as sleep, metabolism and other body processes.

Es importante mantener una adecuada sincronía con el ciclo luz/oscuridad, para que la mayor parte de los procesos se produzcan en su momento del día idóneo.

Procesos fisiológicos (mayor temperatura corporal, secreción de melatonina, etc.)...

... y procesos psicológicos (más atención, mejor coordinación, mejores reflejos, etc.)



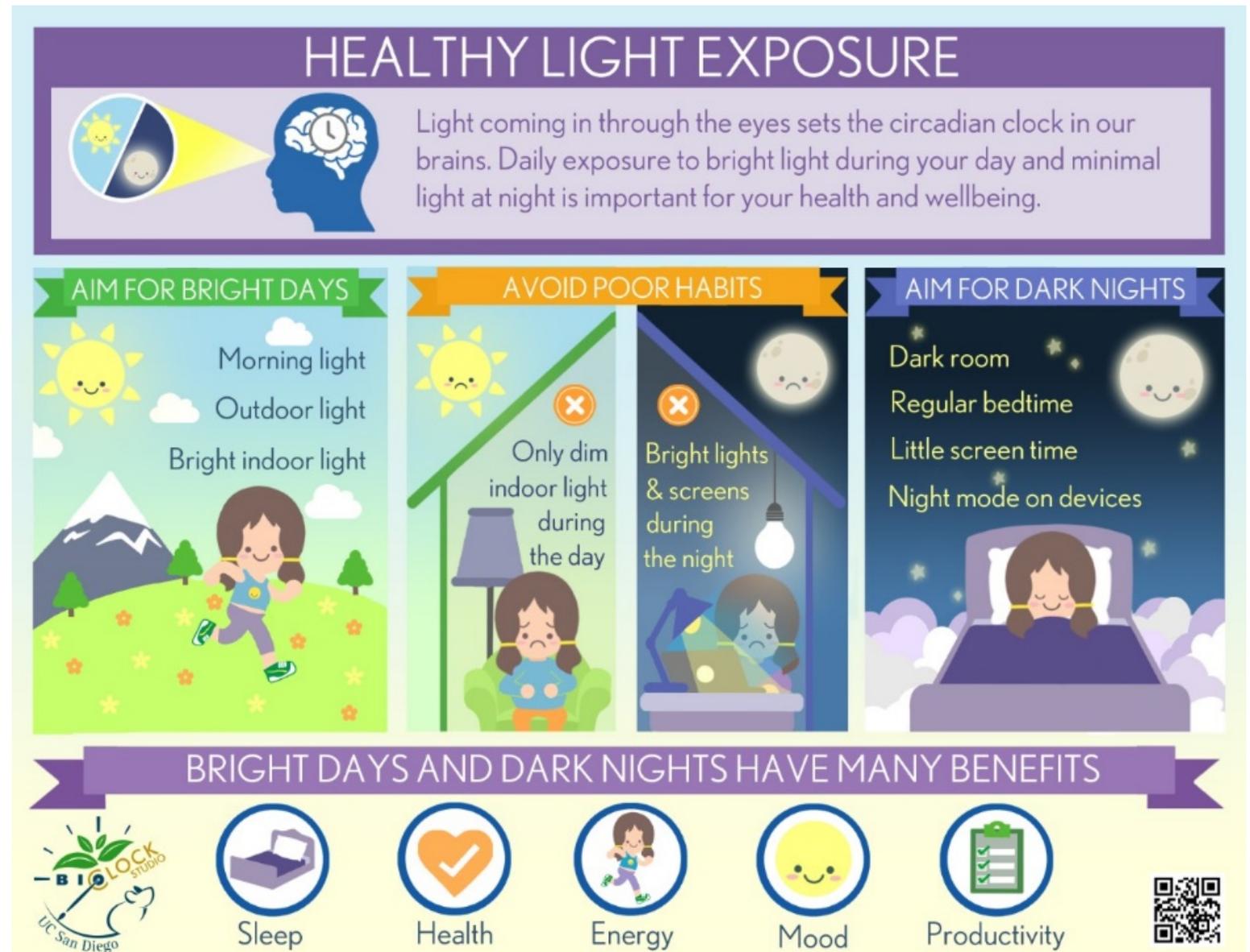
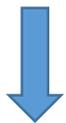
Esta infografía publicada por la Universidad de California San Diego, ejemplifica qué actividades hacer durante las horas del día y de la noche.

El principio básico es:

Durante el día, realiza actividades que te expongan a luz lo más brillante posible.

Durante la noche ... “apaga todas las luces”

Puedes visitar el BioClock Studio si te resulta de interés.



Principios generales para una mejor higiene de la luz (1/2)

Una regla general es exponerse a "días brillantes, noches oscuras".

La exposición a la luz durante el día es crucial para “poner en hora” tu reloj biológico.

Busca entornos con luz del día natural o entornos muy iluminados artificialmente (¡ levanta la persiana !)

El momento de la luz también es importante.

La exposición a la luz después del anochecer, en las horas previas a la hora de acostarse, retrasa el reloj circadiano y alerta al cerebro, lo que dificulta conciliar el sueño y reduce el sueño profundo de buena calidad.

Después del anochecer, evita la luz brillante y elige una luz lo más tenue posible.

Utiliza los modos o software de atenuación nocturna para reducir la luz emitida por los dispositivos electrónicos durante el mayor tiempo posible antes de acostarse.

Principios generales para una mejor higiene de la luz (2/2)

La regularidad de la exposición a la luz es importante.
Mantén un patrón regular de exposición diaria a la luz.

La luz no solo influye en el reloj biológico, sino que también afecta el estado de ánimo y el aprendizaje

¡Los días brillantes y las noches oscuras también ayudarán con esto!

Las personas que pasan mucho tiempo en el interior (como en hogares de ancianos u hospitales) se beneficiarán de los sistemas de iluminación que son brillantes durante el día, ya que esto ayuda a imitar las condiciones de iluminación exterior.

