



Muchos corredores, de elite y aficionados, se entrenan muy duro, mantienen una alimentación sana y estricta, pero el rendimiento no se ve reflejado en sus carreras. Esto se puede deber a que están olvidando de un factor clave: el descanso.

Los pilares fundamentales para todo corredor son: entrenamiento, nutrición y descanso. Estas tres pilares son la base para correr con buenos resultados sin desproteger la salud.

**Transformándonos**  
**Por una cultura para el**  
**Bienestar Físico e Integral**  
**de los Trabajadores**

José Martín Cano Martínez  
Secretario General

El sueño es un factor que muchas veces pasa desapercibido cuando se analiza el comportamiento y el rendimiento físico de un atleta de alto nivel. **Dormir es un acto reparador durante el cual las funciones orgánicas se regeneran y estabilizan, los tejidos se reparan, el sistema nervioso se desarrolla y los procesos mentales se ordenan.**



Según los expertos, al hacer ejercicios, los músculos del corredor se desgastan debido al esfuerzo y, consecuentemente, se someten a cambios fisiológicos. Para recuperarse, no sólo necesita buena comida sino también una buena noche de sueño, período en el que el cuerpo libera las hormonas como el GH (Growth Hormone o la hormona de crecimiento), responsable de la regeneración de los músculos, por lo que una noche de insomnio puede echar todo a perder.

# Sindicato Nacional de Trabajadores de la Secretaría de Salud

Sección 37 Guanajuato



## Cuanto tiempo hay que DORMIR ???



[www.sntsa37.org](http://www.sntsa37.org)

## CUANTAS HORAS HAY QUE DORMIR

**Cuántas horas tienes que dormir** al día dependerá de tu edad y también de características individuales, ya que algunas personas necesitan dormir un poco más que otras. Un punto muy importante es que el cuerpo tanto física como Psicológicamente se restaura con un sueño de preferencia nocturno y continuo de un número de horas distinto según la edad de las personas:

- **Niños:** los niños deben dormir entre 14 y 15 horas.
- **Niños pequeños:** necesitan de 12 a 14 horas de sueño.
- **Niños en edad escolar:** deben dormir entre 10 y 11 horas, por lo que deben adecuar su horario con el de la escuela.
- **Adultos:** requieren entre 7 y 9 horas de sueño todos los días.

**Adultos mayores:** las necesidades de sueño de ellos son distintas, ya que duermen más ligeramente y se despiertan más ocasiones por la noche, requiriendo una siesta reparadora.

## NO SOLO SE TRATA DE CANTIDAD

No sólo es importante la cantidad de horas de sueño que tenemos diariamente, sino también la calidad. No es lo mismo dormir profundamente 8 horas que dormir a saltos y ligeramente en esas 8 horas. Necesitamos un sueño prolongado para que nuestro cuerpo restaure todas sus funciones para volver a activarse al otro día.



En estos tiempos nos sobreexigimos, robándole horas a nuestro descanso, lo que nos produce estrés, ansiedad, depresión, que aunque pensemos que no nos va a pasar, tarde o temprano nos pasará la cuenta. Por ello, lo mejor es que tomemos conciencia de que nuestro cuerpo necesita dormir correctamente para estar bien y lo incorporemos como parte de cuidarnos para poder rendir al máximo, en vez de restarle horas a nuestro descanso que nos darán más horas de actividad, pero de muy poca calidad y con un saldo en contra en el largo

