

HIGIENE DEL SUEÑO PARA OPTIMIZAR LA RECUPERACIÓN EN ATLETAS

¿CÓMO DUERMEN LOS DEPORTISTAS?

- ✓ DUERMEN MENOS 6,5 – 6,8 HORAS
- ✓ MAYOR LATENCIA DE SUEÑO (TIEMPO PARA DORMIRSE)



ENTRENAMIENTOS + VIAJES + COMPETICIÓN



EFFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO EN EL DEPORTISTA



- ✓ RESPUESTA INFLAMATORIA POR AUMENTO DE CITOKINAS
- ✓ MENOR PRECISIÓN EN RENDIMIENTO COGNITIVO
- ✓ ALTERACIÓN FUNCIÓN INMUNITARIA
- ✓ ALTERACIÓN RECUPERACIÓN MUSCULAR
- ✓ DISMINUCIÓN CONCENTRACIÓN GUCÓGENO MUSCULAR
- ✓ REDUCCIÓN FUERZA SUBMAXIMAL
- ✓ DISMINUCIÓN CAPACIDAD DE SPRINT
- ✓ DISMINUYE EFICACIA DE GOLPEO

EFFECTOS POSITIVOS DE LA EXTENSIÓN DEL SUEÑO

- ✓ MEJORA TIEMPOS EN SPRINTS
- ✓ MEJORA EL VIRAJE Y LA EFICIENCIA DE PATADA EN NATACIÓN
- ✓ MEJORA LA EFICACIA DEL SAQUE EN TENIS
- ✓ AUMENTA LA PRECISIÓN DE TIRO EN BALONCESTO
- ✓ INCREMENTA EL TIEMPO HASTA EXTENUACIÓN EN CARRERA
- ✓ MEJORA EL SPRINT EN MEDIA CANCHA Y CANCHA COMPLETA
- ✓ DISMINUYE LA FATIGA Y LA SOMNOLENCIA



ENTRENAMIENTO ↔ 9 HORAS SUEÑO ↔ NUTRICIÓN ADECUADA

RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL SUEÑO

1. EVITA USAR DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS POR LA NOCHE
2. MANTÉN UN HORARIO PARA LEVANTARTE Y ACOSTARTE
3. INGERIR ALIMENTOS RICOS EN CARBOHIDRATOS EN LA CENA
4. NO TE QUEDES DURMIENDO VIENDO LA TELEVISIÓN
5. REDUCE LAS SIESTAS A 1 HORA
6. EVITA LA CAFEÍNA TRAS LA COMIDA
7. EVITAR BEBIDAS ALCOHÓLICAS EN LA CENA
8. SE ACONSEJA UNA ESTANCIA POCO LUMINOSA Y NO CALUROSA



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Vitale KC, Owens R, Hopkins SR, and Malhotra A. Sleep hygiene for optimizing recovery in athletes: review and recommendations. *International Journal of Sports Medicine*. (2019);40(8):535-543.