

TENDENCIAS

¿Cuál es la mejor postura para dormir?

El Ciudadano · 19 de noviembre de 2015

legir una postura adecuada para dormir es determinante para lograr un descanso adecuado, además de para optimizar las funciones del cuerpo durante el sueño y evitar dolores



 ¿Cuál es la mejor postura para dormir?

Algunos dicen que boca arriba, otros que de lado. Los estudios aún no pueden ponerse de acuerdo.

Si bien es muy difícil cambiar una posición para dormir cuando la adoptamos desde hace mucho tiempo o tampoco tenemos la posibilidad de analizar qué ocurre mientras estamos en el mundo de los sueños, **los expertos nos indican cuál es la mejor postura para dormir.**

¿Quieres conocerla? Entonces sigue leyendo este artículo.

La importancia de dormir

Quizás ya lo sabes: dormir bien es bueno para nuestra salud. El sueño es reparador y no en el sentido literal de la frase. Las investigaciones afirman que, **mientras dormimos, el cerebro elimina las toxinas acumuladas durante el día** y esto puede servir para prevenir o tratar enfermedades neurodegenerativas.

Debido a que un tercio del día lo pasamos (o deberíamos pasar) durmiendo, es fundamental hacerlo de manera correcta.

La ciencia todavía no ha determinado por qué razón el ser humano (y los mamíferos en general) necesitan dormir tantas horas. Pero lo cierto es que **es vital para sentirnos enérgicos, de buen humor y saludables cada día.**

 Dormir

Dormir bien es sinónimo de músculos reposados y mente despejada. Sin embargo, no siempre podemos disfrutar de las bondades de un buen descanso. Esto puede deberse a muchos factores (entre ellos, las posturas que elegimos al momento de irnos a la cama).

Los investigadores no han podido ponerse de acuerdo sobre cuál es la mejor postura para dormir. Por lo tanto... ¡quedaron dos finalistas! Lateral y boca arriba. Veamos qué beneficios aporta cada una de ellas:

Primera a la final: Dormir de lado

El nombre correcto es “decúbito lateral”. Es mejor si elegimos el lado izquierdo. Entre las ventajas de optar por dormir de costado tenemos:

Favorece los procesos glinfáticos



Dormir de lado

Esta posición permite limpiar los desechos del sistema nervioso en todos los mamíferos. Atención, que no es lo mismo que el linfático (que se encarga de eliminar la basura del cuerpo), porque el glinfático se ocupa únicamente del cerebro y la médula espinal.

Los estudios publicados en el Journal of Neuroscience dicen que este hábito reduce las posibilidades de padecer Mal de Alzheimer y otras enfermedades neurológicas (entre ellas la demencia).

Reduce la acidez estomacal

Para aprovechar este beneficio debemos dormir del lado izquierdo. Hacer un cambio en la manera de descansar está incluido dentro de las técnicas para reducir la acidez (junto con dejar de fumar, comer más liviano por las noches y no beber alcohol).

Mejora el embarazo

En los últimos meses de gestación las mujeres tienen serios problemas para dormir. La posición decúbito lateral izquierda, al parecer, es una solución para que **la madre pueda descansar toda la noche y respirar mejor.**

Además, beneficia al feto porque incrementa los nutrientes y sangre que llegan a la placenta.

Segunda a la final: Dormir boca arriba

Algunos de los beneficios que nos aporta elegir esta postura al dormir (no recomendada para embarazadas ni para los que roncan) son:

Evita dolores musculares

¿Sufres mucho de contracturas en la espalda, el cuello o los hombros? Es un problema muy frecuente en la actualidad debido al tipo de trabajo que la mayoría tenemos.

Cuando dormimos boca arriba **la columna vertebral se mantiene en una posición “neutral”**. Para evitar que el dolor sea mayor es preciso contar con un colchón y una almohada adecuados.

Aliada de la belleza

Dormir tumbado hacia arriba tiene efectos que ni la cirugía estética o los tratamientos de belleza pueden lograr. Por un lado, evita la aparición de arrugas en el rostro debido a que la piel no está apoyada sobre la almohada o tiene contacto con las sábanas.

Hay casos de personas que tienen acné únicamente del lado de la cara apoyada al dormir de lateral. Por otra parte, descansar boca arriba es perfecto para las mujeres porque **evita la flacidez en los senos**.

Previene el reflujo y otros males estomacales

Si dormimos boca abajo nuestro estómago y muchos órganos vitales estarán presionados contra el colchón recibiendo el peso del cuerpo. Por el contrario, hacerlo boca arriba reduce varios problemas como la acidez, el reflujo o los gases.

Del otro lado de la tabla: las dos peores posturas para dormir

Ya te hemos contado cuales son las dos mejores opciones para descansar cada noche. Pero también debemos indicarte las menos recomendadas. Estas son:

Posición fetal

Algunas embarazadas la eligen cuando ya no saben cómo ponerse para reducir el insomnio. También los que roncan mucho optan por esta posición para que la sinfonía nocturna no provoque problemas maritales.

Sin embargo, es de las menos adecuadas por dos razones principales:

En primer lugar, porque implica una curvatura de la espalda que puede provocar dolores o contracturas, además de **evitar que la columna se relaje** y descanse de todas las actividades diarias.

En segundo término porque **restringe la respiración diafragmática y presiona el estómago contra las rodillas**. Esto puede causar sensación de falta de aire, dolores estomacales o indigestión.

Boca abajo

Probablemente sea la postura elegida por aquellos que llegan a casa directo a acostarse porque están muy cansados. En cuestión de segundos quedan profundamente dormidos abrazando su almohada cual niño con un oso de felpa.

No obstante, debemos evitar esta posición para dormir, ya que **ejerce mucha presión sobre las articulaciones y los músculos.**

Puede provocar, por ejemplo, dolores de espalda y de cuello, molestias en los senos en caso de las mujeres o contracturas en los hombros. ¡Ni que hablar de la horrible sensación de adormecimiento en brazos o manos!

Dormir boca abajo toda la noche **es igual a tener el cuello doblado 15 minutos seguidos.** ¡Puedes imaginarte el dolor!

visto en [**Mejorconsalud**](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)

