

FIBROMIALGIA Y SUEÑO

¿Qué sucede?

¿Qué hacer?



Dr Manuel de Entrambasaguas
Unidad de Sueño / Sección de Neurofisiología Clínica
Hospital Clínico Universitario de Valencia



1. REGULARIDAD

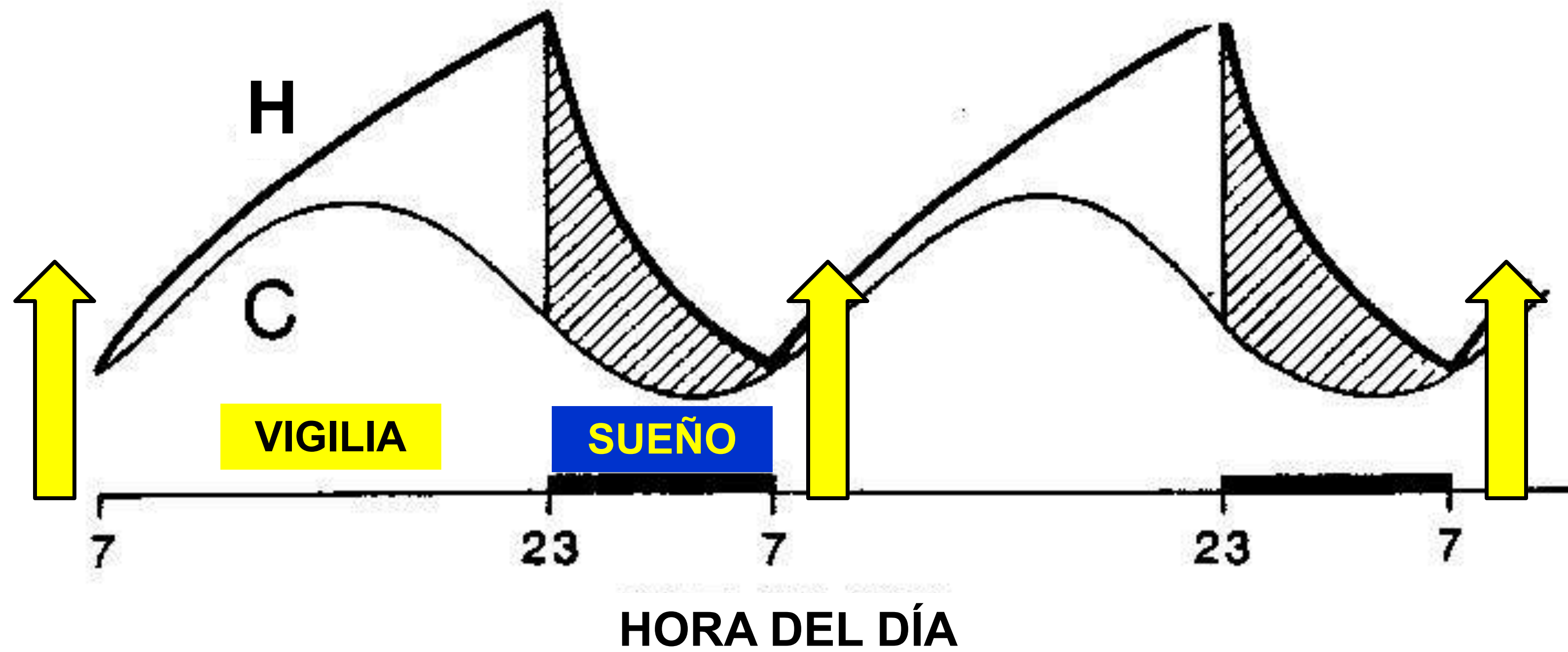
CUIDAR MIS RITMOS CIRCADIANOS

REGULARIDAD A LA HORA DE LEVANTARSE



REGULARIDAD A LA HORA DE LEVANTARSE

NORMAL



ESTABLECER "MI" HORA

OBLIGACIONES



NECESIDADES DE SUEÑO



¿Eres búho, colibrí o alondra?

CRONOTIPO

Búho

Características:

- Eres improductivo en la mañana.
- Te activas conforme avanza el día.
- Trabajas mejor de noche.



Alondra

Características:

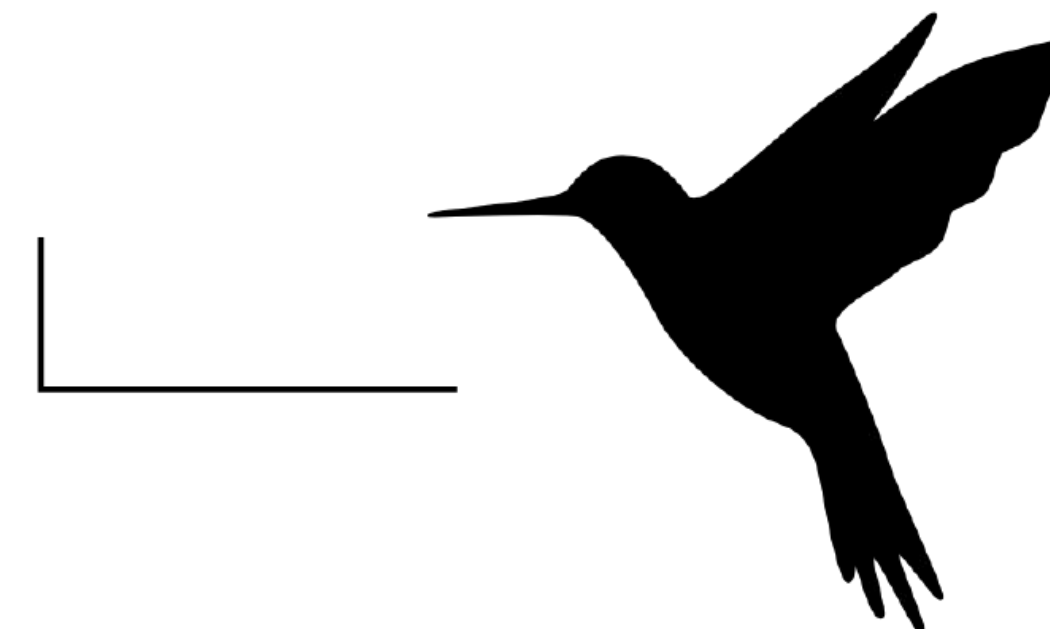
- Te levantas con energía.
- Disfrutas trabajar de mañana.
- Tu productividad decrece conforme avanza el día.



Colibrí

Características:

- 70% de la población es colibrí.
- Es un equilibrio entre búho y alondra.



REGULARIDAD A LA HORA DE LAS COMIDAS

**RITMO CIRCADIANO
MOVIMIENTOS
DIGESTIVOS**

SINCRONIZADOR



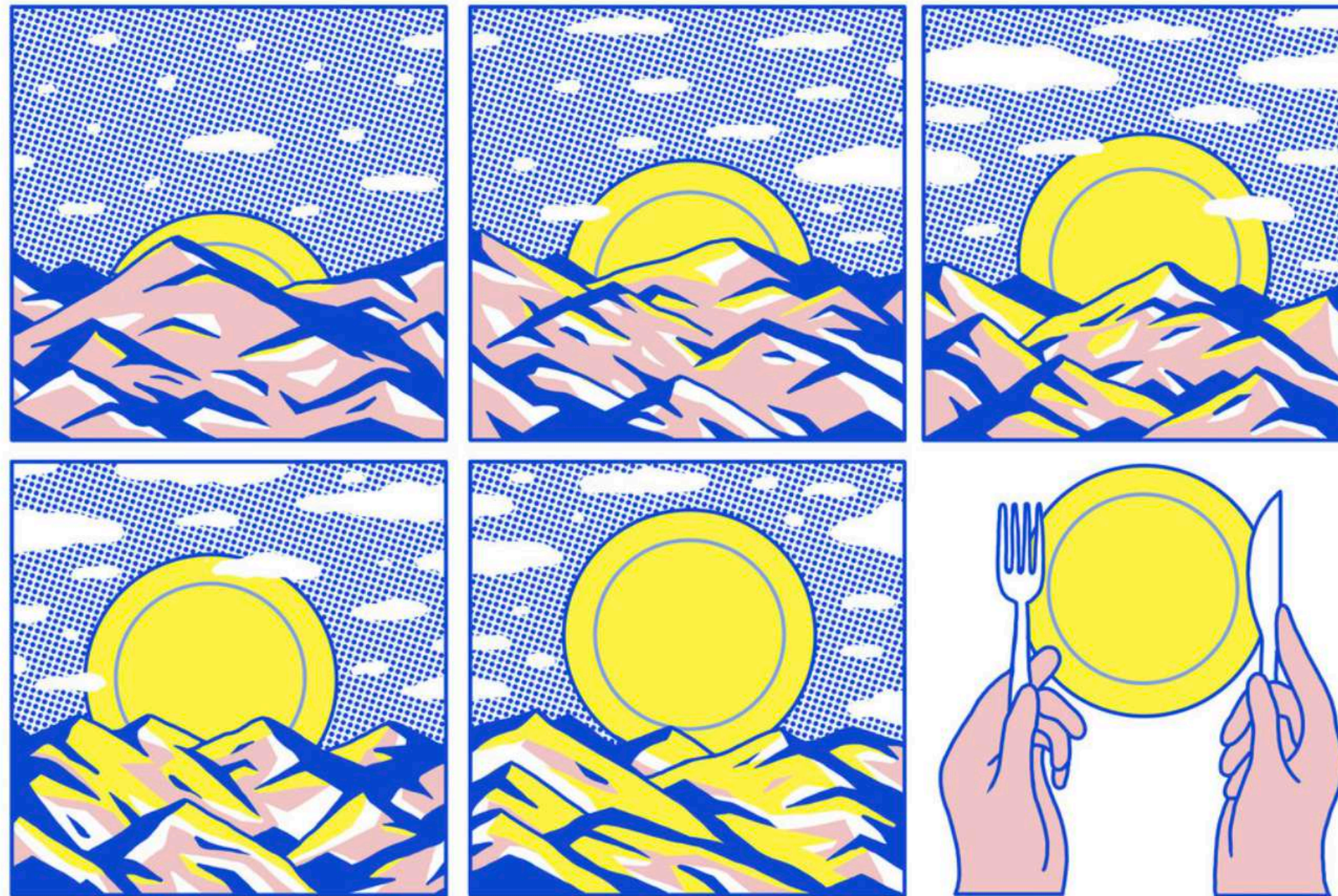
**INTERRUPTOR
DEL SUEÑO**

**Orexina
(vigilia / apetito)**

NOTICIAS | SALUD

No solo importa lo que comemos, sino cuándo lo hacemos

Por ANAHAD O'CONNOR 26 de julio de 2018



Evan Cohen

[Read in English](#)

Los científicos llevan mucho tiempo debatiendo cuál es la mejor dieta para tener el estado de salud ideal. Sin embargo, ahora algunos expertos creen que no solo lo que comemos es crítico para nuestra salud, sino también cuándo lo hacemos.

LA CENA



LA CENA



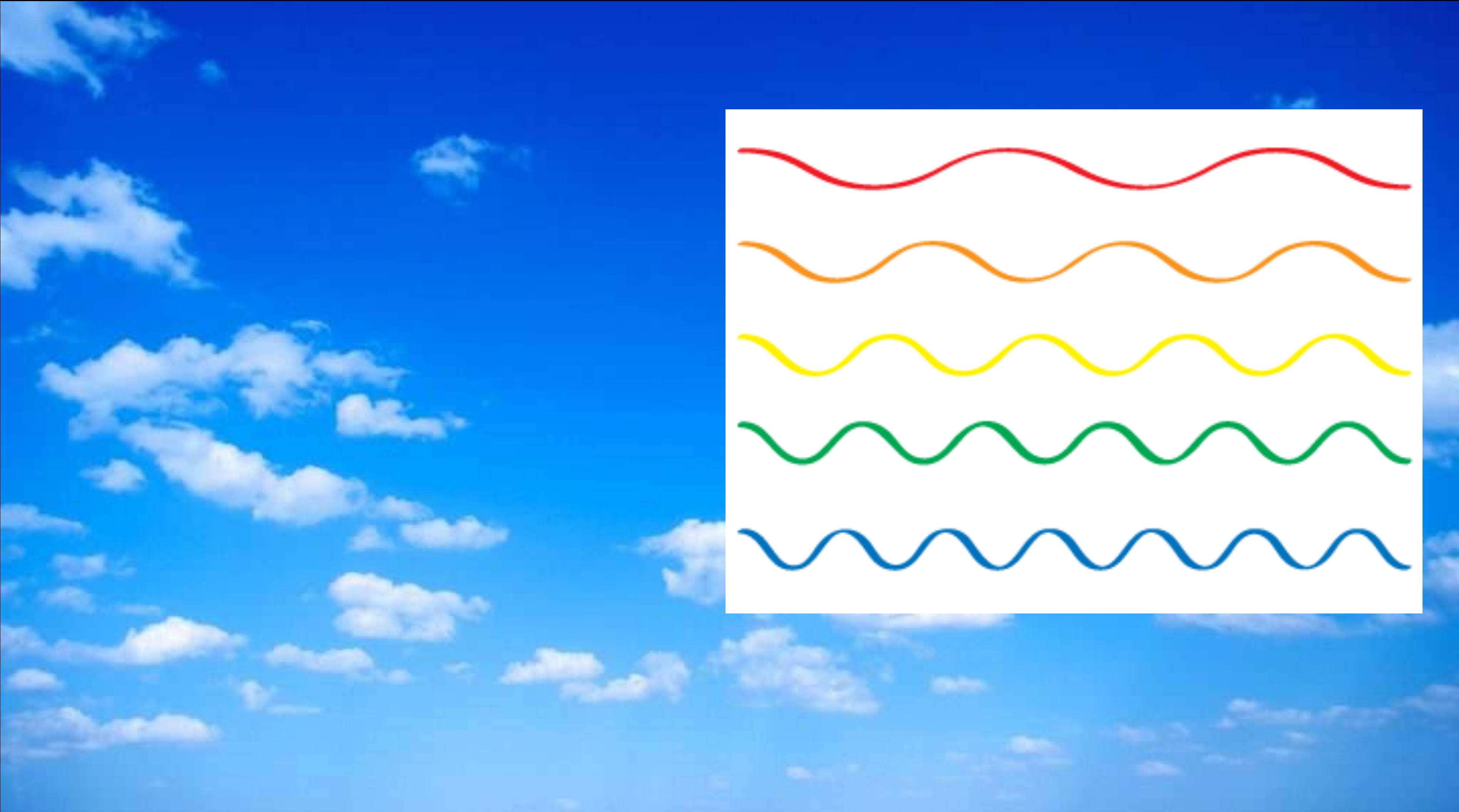
LA CENA



2. LUZ

CUIDAR MIS RITMOS CIRCADIANOS







Winter and summer solstice Tromsø, Norway



Winter solstice

Summer solstice



2018/12/21 07:10 University of Tromsø, Department of Computer Science, www.cs.uib.no

2018/06/21 07:17 University of Tromsø, Department of Computer Science, www.cs.uib.no

07:00

December 21

June 21



MODO MAÑANA



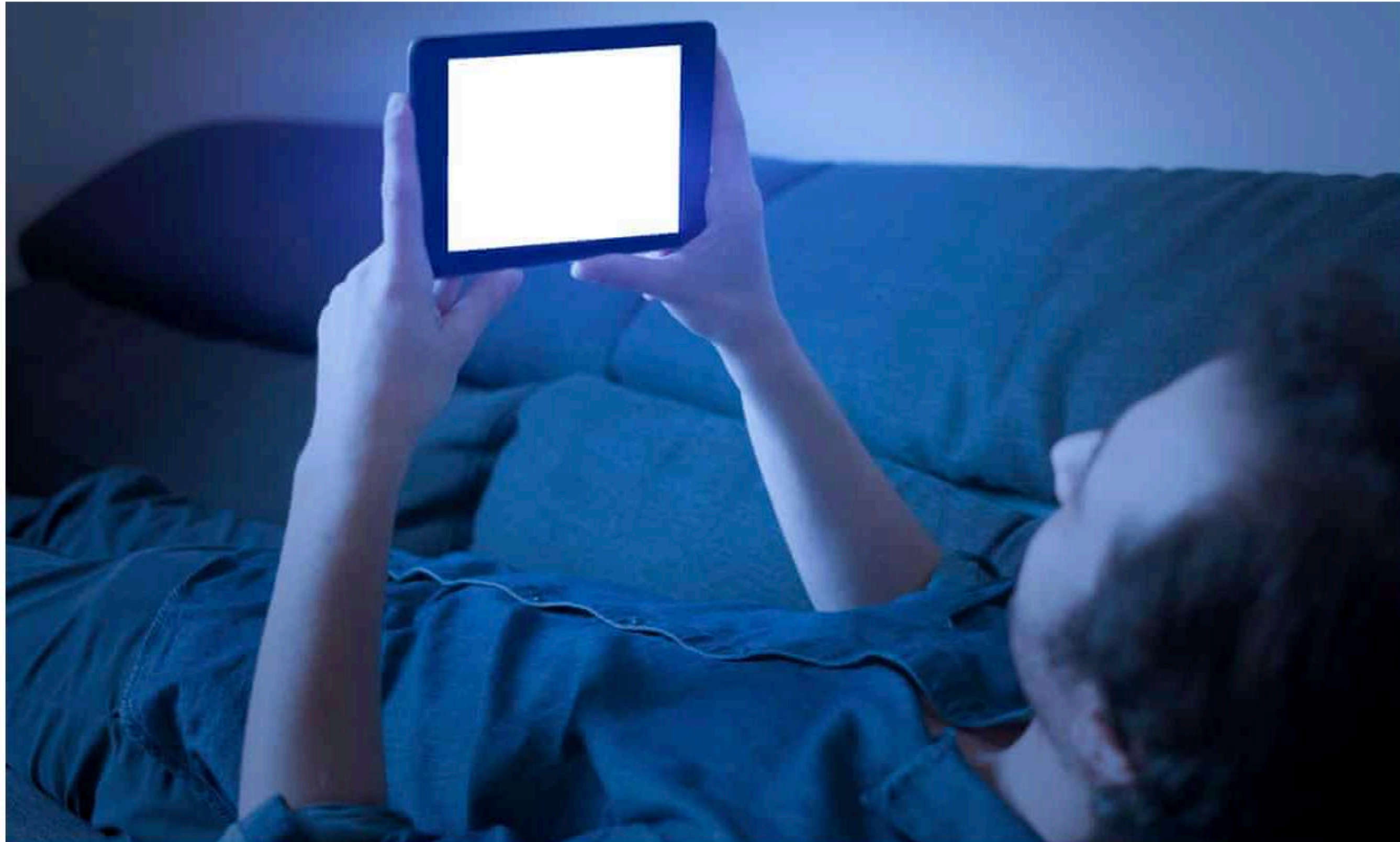
MODO NOCHE





Blue light from phone screens accelerates blindness, study finds

Light from digital devices triggers creation of toxic molecule in the retina that can cause macular degeneration

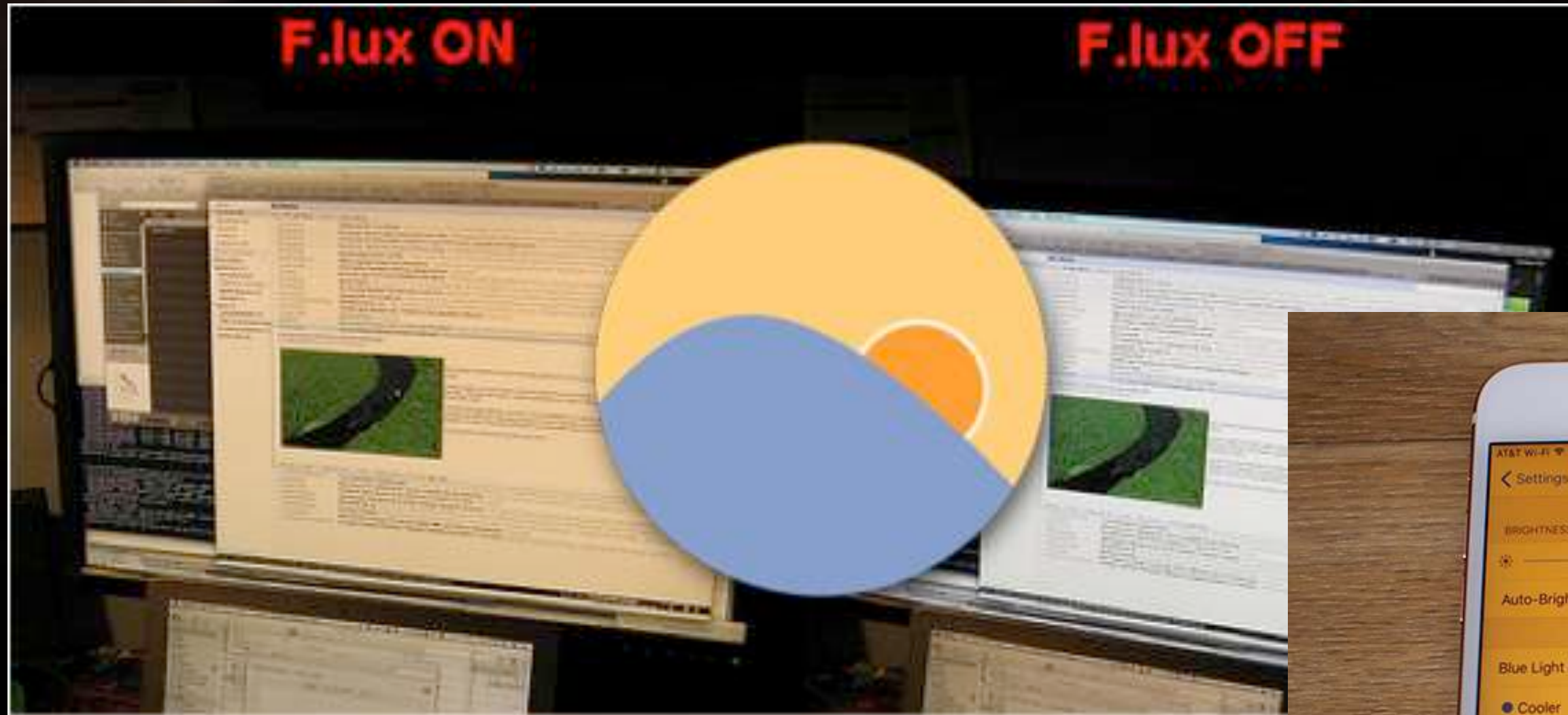


▲ Blue light affected retinal, the molecule that makes photoreceptor cells in the eye sense light. Photograph: tommaso79/Getty Images/iStockphoto

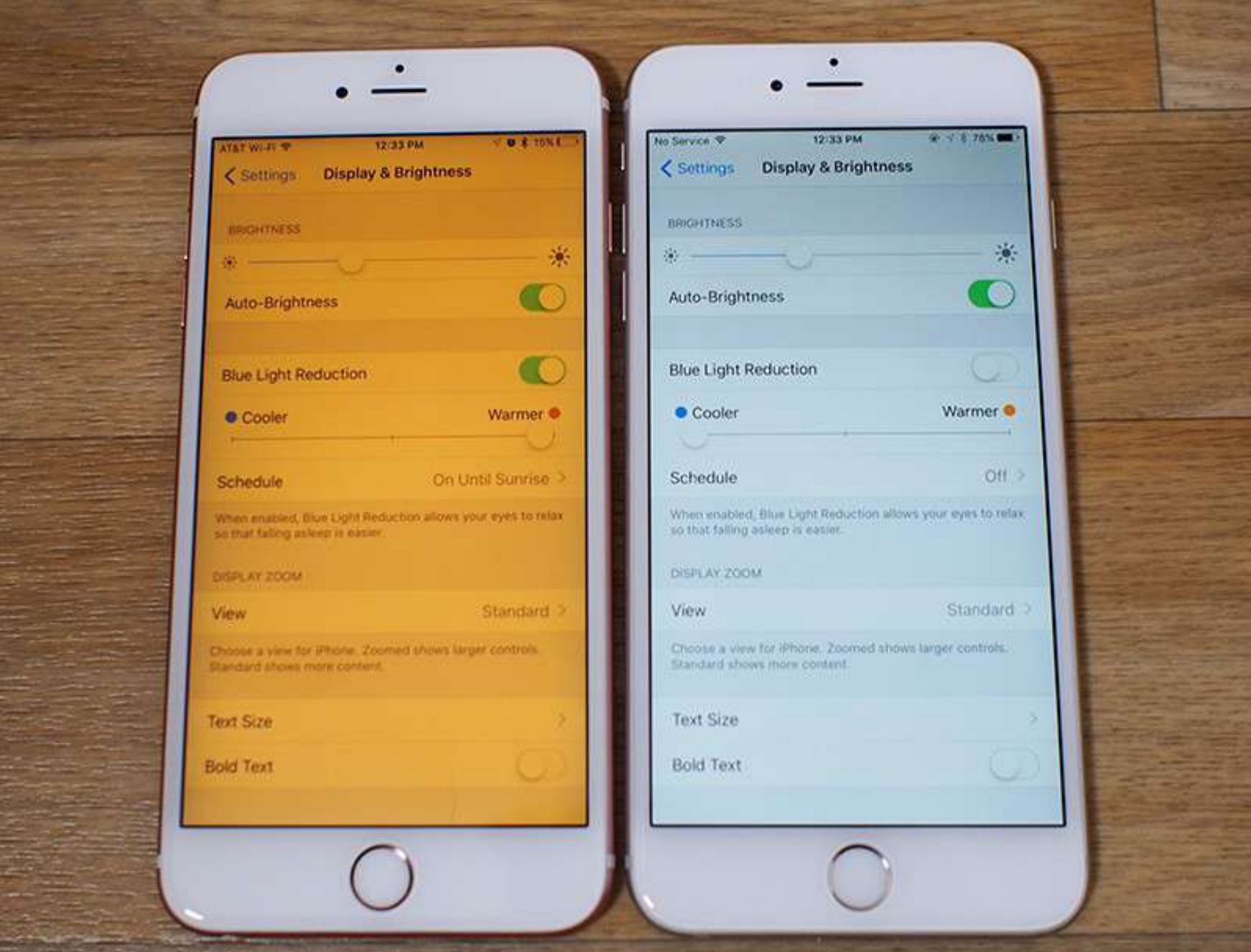
Scientists say they have found how blue light from smartphones, laptops and other digital devices damages vision and can speed up blindness.

**¡EVITA LA LUZ AZULADA!
SOBRE TODO EN LA NOCHE**

- RUPTURA CIRCADIANA
- LESION RETINA



F.lux



3. EJERCICIO FÍSICO

CUIDAR MIS RITMOS CIRCADIANOS

40-45 min diarios de actividad física



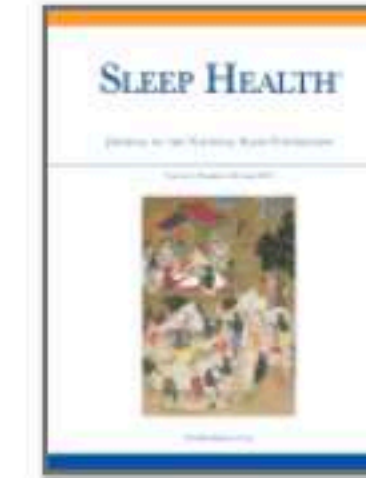
¿CUÁNTO EJERCICIO PARA DORMIR MEJOR?



ELSEVIER

Sleep Health

Volume 5, Issue 5, October 2019, Pages 487-494



Walk to a better night of sleep: testing the relationship between physical activity and sleep

Alycia N. Sullivan Bisson MA ^a  , Stephanie A. Robinson PhD ^b, Margie E. Lachman PhD ^c

Estudio con 59 participantes (72% mujeres) de 49 ± 8 años

- Caminar 1 hora a día = mejor calidad del sueño tras 1 mes
- **Días de mayor actividad física = mejor calidad y mayor cantidad del sueño**

¿DÓNDE CAMINAR?



Global Environmental Change

Volume 23, Issue 5, October 2013, Pages 992-1000



Happiness is greater in natural environments

George MacKerron ^{a, b, c}  , Susana Mourato ^{c, d} 

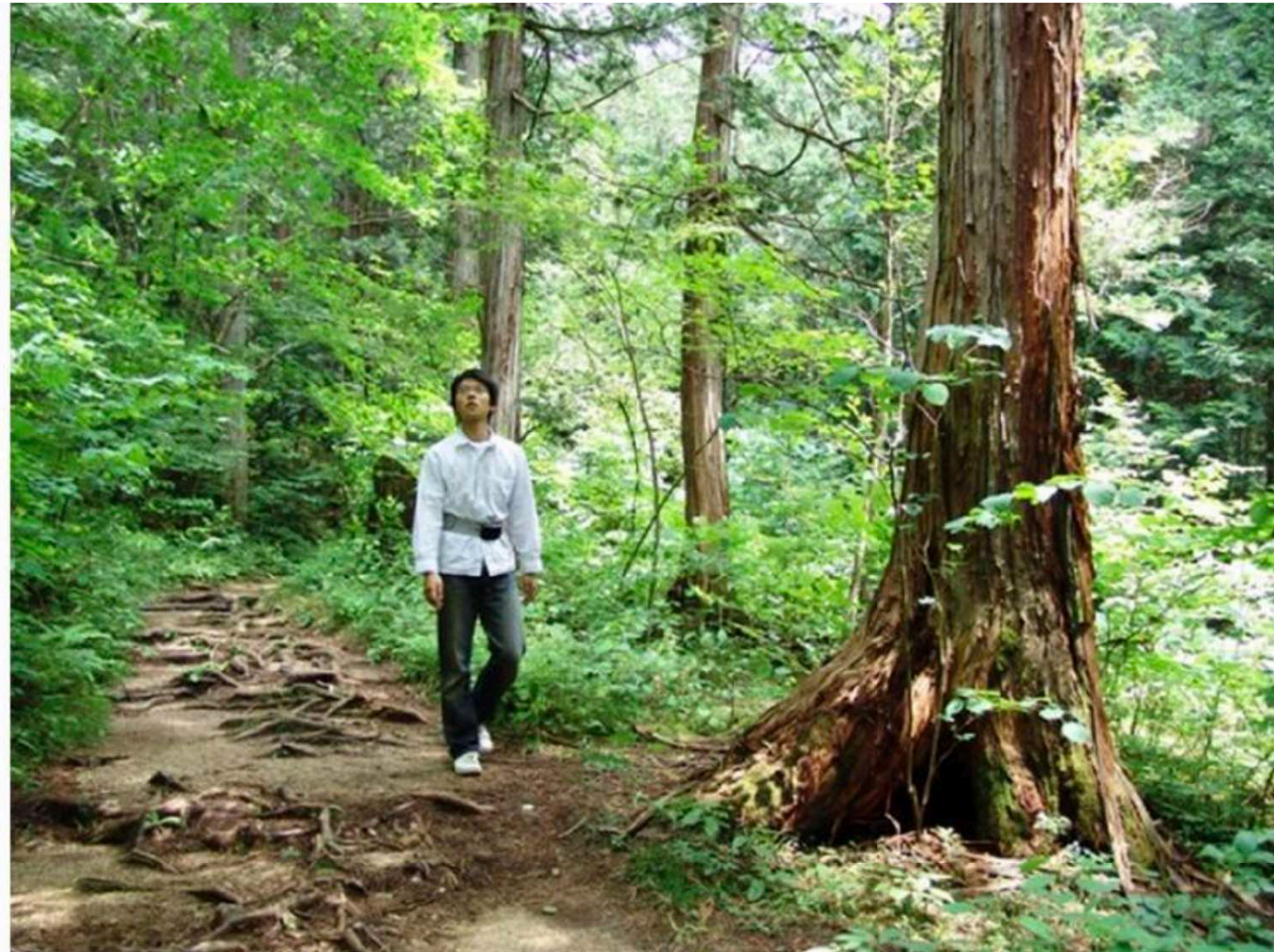
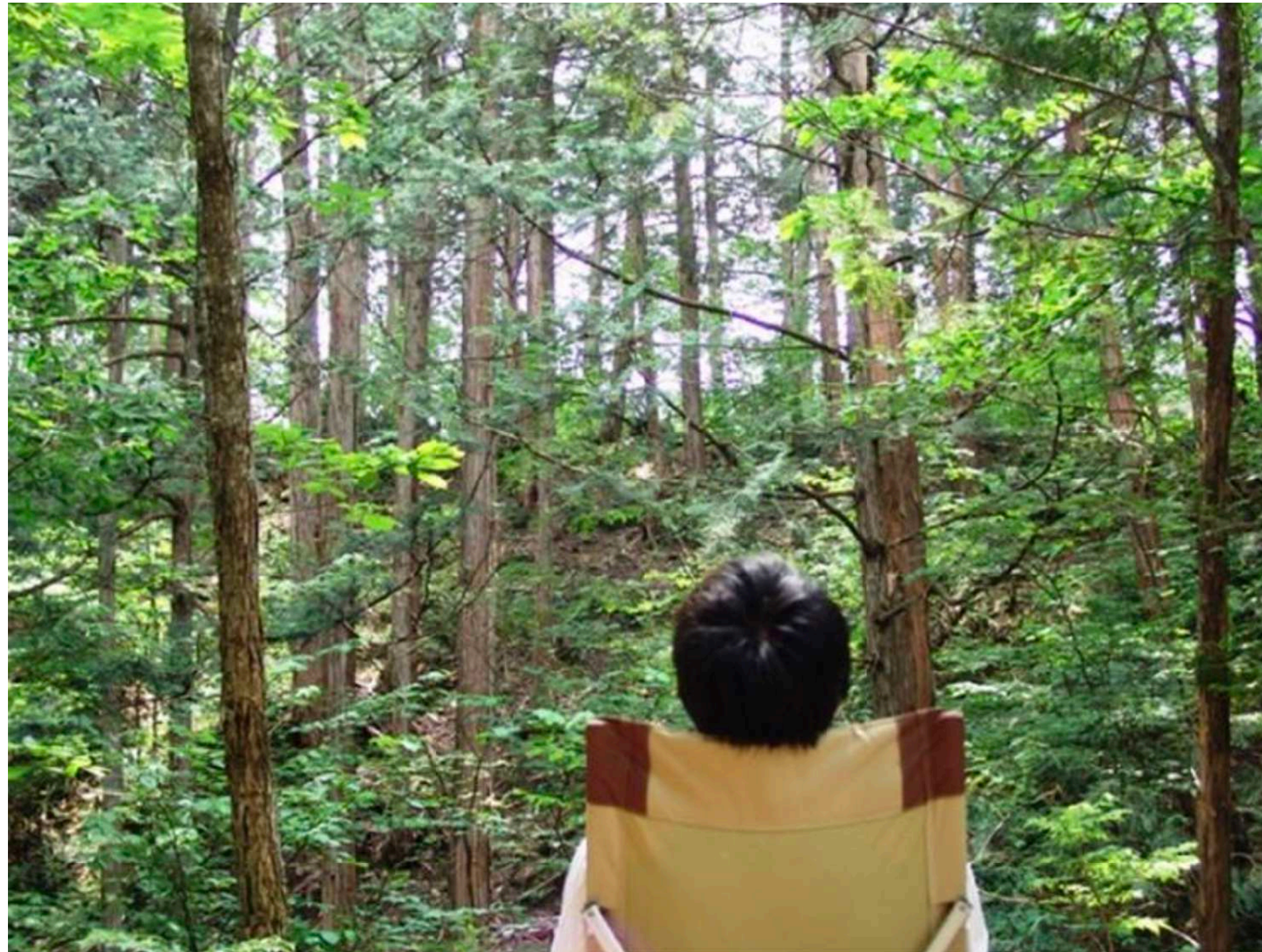
Estudio con 20.000 participantes con preguntas sobre felicidad con registro de ubicación GPS, controlado el tiempo atmosférico, luz diurna, actividad, compañía, tipo de ubicación, hora, día... >1 millón de respuestas

- Mayor felicidad en entornos naturales

The physiological effects of *Shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan

Bum Jin Park · Yuko Tsunetsugu · Tamami Kasetani ·
Takahide Kagawa · Yoshifumi Miyazaki

280 participantes
15 min de paseo y 15 min de contemplación
6 sujetos en el bosque y 6 en la ciudad
un día, e intercambio al día siguiente



The physiological effects of *Shinrin-yoku* (taking in the forest atmosphere or forest bathing): evidence from field experiments in 24 forests across Japan

Bum Jin Park · Yuko Tsunetsugu · Tamami Kasetani ·
Takahide Kagawa · Yoshifumi Miyazaki

24 bosques vs 24 ciudades
280 participantes
15 min de paseo y 15 min de
contemplación
6 sujetos en el bosque y 6 en la ciudad
un día, e intercambio al día siguiente

- “**Baño forestal**” vs “ciudad”
- Reducción de cortisol, presión arterial, frecuencia del pulso
- Aumento del sistema nervioso parasimpático (relajación)
- Disminución del sistema nervioso simpático (activación)
- **Mejoría:** tensión psicológica, depresión, enfado, fatiga y confusión

Scottish GPs to begin prescribing rambling and birdwatching

Shetlanders with chronic and debilitating illnesses could be given 'nature prescriptions'



▲ Patients will be given lists of walks drawn up by the Royal Society for the Protection of Birds. Photograph: PT-VS/ScottishViewpoint/Rex/Shutterstock

Doctors in Shetland are to start prescribing birdwatching, rambling and beach walks in the Atlantic winds to help treat chronic and debilitating illnesses for the first time.

From Friday, doctors working in the 10 GP surgeries on the islands will be authorised by the archipelago's health board, NHS Shetland, to issue "**nature prescriptions**" to patients to help treat mental illness, diabetes, heart disease, stress and other conditions.

Severin Carrell *Scotland*
editor

🐦 @severincarrell

Fri 5 Oct 2018 00.01 BST

The
Guardian

Los médicos de familia en Escocia pueden prescribir, desde octubre 2018:

- Observación de aves
- Senderismo
- Paseos por la playa

Para:

- Problemas de salud mental
- Diabetes
- Enfermedad cardiaca
- Estrés

¿DÓNDE CAMINAR?



¿DÓNDE CAMINAR?



¿DÓNDE CAMINAR?



¿DÓNDE CAMINAR?



¿DÓNDE CAMINAR?



CONTINÚA...