

## Alimento para la reflexión (y el buen descanso)

¿El secreto para dormir bien está en el estómago?



Todos hemos pasado noches dando vueltas en la cama, pensando en lo poco que dormimos, lo que acaba estresándonos aún más y hace que sea aún más difícil conciliar el sueño. Todo mientras la máquina de ruido blanco suena de fondo y las promesas hechas por el vendedor que nos vendió ese colchón nuevo resuenan como malos chistes.

Pero, ¿y si nuestros trucos para dormir no están apuntando al blanco correcto? ¿Y si el secreto para descansar mejor se esconde justo debajo de la nariz, en la compleja comunidad de microbios que ayuda a mantener el equilibrio del cuerpo?



### El microbioma intestinal: ¿una fábrica en perfecto funcionamiento o un caos en la cafetería de la escuela?

Dentro de cada uno de nosotros vive un mundo activo de billones de microorganismos (bacterias, hongos, virus y otros ayudantes unicelulares) conocidos colectivamente como el *microbioma intestinal*. Estos pequeños compañeros no solo viven sin preocupaciones en el estómago. Además de ayudarnos a digerir los alimentos, están en constante comunicación con el cerebro a través del “eje intestino-cerebro”, una red de comunicación que une el sistema digestivo con el sistema nervioso central.

Ese constante ir y venir desempeña un papel importante en la regulación del [ciclo sueño-vigilia](#), [o ritmo circadiano](#). Al igual que nosotros, nuestros ayudantes microbianos tienen sus propios horarios diarios, determinados por lo que comemos, cuándo comemos y cuánta luz recibimos cada día. Entre sus muchas funciones está ayudar a producir serotonina, que el cerebro utiliza para producir melatonina, la hormona que indica que es la hora de dormir.

Cuando este delicado sistema se descontrola, puede alterar la producción de estas sustancias químicas vitales para el sueño y desequilibrar los ritmos corporales.

### La conexión entre el intestino y el cerebro es una vía de doble sentido

El vínculo entre la digestión y el descanso funciona en ambas direcciones. Así como un intestino con problemas puede alterar el sueño, las investigaciones muestran que la falta de sueño puede desequilibrar el microbioma. Esto puede provocar problemas digestivos, inflamación, fatiga crónica e incluso trastornos del estado de ánimo. Sin intervención, puede convertirse en un ciclo frustrante que se perpetúa a sí mismo.

La buena noticia es que los cambios en el estilo de vida pueden beneficiar ambos sistemas a la vez. Un sueño reparador le da al cuerpo tiempo para restablecerse, mientras que un microbioma nutrido ayuda a mantener estables el estado de ánimo, la energía y los patrones de sueño.

### Hábitos sencillos para dormir mejor y mejorar la salud digestiva

Si ya invirtió en la manta con peso y las cortinas opacas, no busque los recibos todavía. En lugar de eso, intente hacer algunos ajustes diarios para lograr un mejor equilibrio entre su cuerpo y su microbioma, y conseguir un sueño más profundo, una energía más estable y un mejor estado de ánimo.



#### Comience el día bien con la luz de la mañana:

la luz solar natural estimula el cuerpo a producir vitamina D, un nutriente esencial vinculado a muchos beneficios para la salud, como un mejor funcionamiento del cerebro y el equilibrio digestivo. La luz de la mañana también ayuda a restablecer el ritmo circadiano, pues estimula las hormonas que lo mantienen alerta durante el día y genera una liberación más fuerte de melatonina para un sueño más profundo durante la noche.



**Alimente bien a sus microbios:** su microbioma amigable prospera gracias a la fibra soluble que se encuentra en muchas frutas y verduras. Llene su plato de opciones ricas en fibra como frambuesas, aguacate, brócoli y alcachofas. Estos alimentos prebióticos estimulan la producción de ácidos grasos de cadena corta: compuestos naturales que calman la inflamación, fortalecen el revestimiento intestinal y favorecen un sueño saludable.



**Mantenga un ritmo constante:** la constancia es importante. Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días (sí, incluso los fines de semana) entrena el reloj interno del cuerpo y promueve un microbioma más equilibrado, lo que produce una energía más estable y un descanso más profundo.



**Agregue más fermentación:** el yogur, kéfir, sauerkraut y kimchi aportan bacterias beneficiosas vivas que aumentan la diversidad microbiana y ayudan a reducir la inflamación. Esto es beneficioso para la digestión y el bienestar general.



**Relájese con intención:** primero, apague las pantallas una hora antes de acostarse, ya que la luz azul suprime la melatonina. Luego, intente hacer una meditación de escaneo corporal: cierre los ojos y dirija lentamente su atención desde los dedos de los pies hasta la cabeza; libere la tensión a medida que avanza.

Al nutrir su microbioma intestinal, invierte en un mejor sueño y bienestar en general. Y si no nota mejoras de inmediato, no se preocupe: el estrés puede alterar aún más el equilibrio entre el intestino y el cerebro. En lugar de eso, recuerde que sus pequeños ayudantes microbianos apreciarán incluso los pequeños cambios y pronto lo recompensarán con más energía, días más felices y noches más reparadoras.

Para obtener herramientas y recursos personalizados, visite el hub digital de Concern, regístrese en [employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com) y seleccione el botón “Get Services” (Obtener servicios) en el menú superior derecho.

Este boletín es solo con fines informativos y no debe utilizarse para sustituir la asesoría profesional. Si considera que su nivel de estrés está afectando su bienestar, puede comunicarse con nosotros para obtener ayuda y apoyo adicionales.

**Llame al 800.344.4222**  
**[employees.concernhealth.com](https://employees.concernhealth.com)**