



Hoy, 15 de noviembre de 2018, celebramos el día de la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables, eligiendo como eje central de las actividades que se van a llevar a cabo en las 5 universidades públicas valencianas, EL CUIDADO DEL SUEÑO COMO HÁBITO SALUDABLE.

Pasamos más de un tercio de nuestra vida durmiendo, y tal como reconoce la Organización Mundial de la Salud, tener una buena calidad del sueño es fundamental para la salud y el bienestar. Dormir se considera además un proceso activo para el organismo ya que durante este período se producen multitud de procesos reparadores. En la actualidad, existen muchos de factores que pueden afectar negativamente a este proceso vital, y por ende a nuestra salud psicofísica.

De hecho, el insomnio y otras alteraciones del sueño constituyen hoy en día un problema de primer nivel en Salud Pública. Tanto es así que la Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el Sistema Nacional de Salud en referencia a este problema, contempla actuaciones y recomendaciones para luchar contra ello.

La Sociedad Española de Sueño, entidad científica multidisciplinar, ha puesto especial empeño en los últimos años para que la población identifique el sueño con la salud, y reivindica la importancia del derecho a un sueño saludable. Una correcta higiene del sueño implica necesariamente un estilo de vida activo, alimentación sana equilibrada, y una gestión adecuada del estrés laboral, así como del uso de las pantallas de visualización de datos y del consumo de sustancias como el tabaco o el alcohol.

La universidad, como institución educativa y de investigación, y como espacio de trabajo para muchas personas manifiesta su firme compromiso para impulsar los principios y valores de Promoción de la Salud, tal como refleja la [Carta de Edmonton](#) sobre universidades promotoras de salud.



Por ello, y con motivo de la celebración de este día, las cinco universidades que formamos la red (Universitat de València, Universitat Politècnica de València, Universitat d'Alacant, Universitat Jaume I de Castelló y la Universidad Miguel Hernández de Elche), nos volvemos a unir fortaleciendo alianzas bajo el lema “**DORM BÈ, ¡VIU MILLOR!**”, llevando a cabo acciones que pretenden sensibilizar a la comunidad universitaria sobre la importancia de los buenos hábitos de sueño y del sueño saludable como parte esencial de la vida.