



# LOS HÁBITOS SALUDABLES LLEGAN A LAS AULAS

● Más de 300 estudiantes de Gasteiz participan en talleres sobre sueño, ejercicio y salud digital ● El programa está organizado por Quirónsalud

✎ Mikel Etxaiz  
📷 Cedida

**VITORIA** – Que el ejercicio físico es fundamental para el descanso parece algo lógico. Un sueño de calidad también se convierte en pieza clave para el bienestar físico y mental de una persona. Y, es que, los hábitos saludables pueden tener un impacto directo en la salud y el bienestar a largo plazo, y por eso, es primordial incorporarlos en el día a día. Con ese objetivo, la Fundación Quirónsalud ha impartido diferentes talleres

sobre sueño, ejercicio y salud digital a más de 300 estudiantes de Gasteiz. El objetivo, afirma la fundación, es facilitar conocimientos y herramientas prácticas que permitan a los jóvenes incorporar esos hábitos en su rutina.

Los talleres se han llevado a cabo este primer trimestre del año y han sido guiados por especialistas y profesionales. Los centros Escolapios y Urkide han sido dos de los colegios que han recibido estas dinámicas. En ellas, los alumnos han podido conocer las diferentes fases del sue-



Alumnos participan en uno de los talleres.

ño, el papel de la melatonina o el bruxismo. Conceptos aparentemente desconocidos que ayudan a entender el riesgo de usar, por ejemplo, pantallas antes de dormir.

“Muchos adolescentes normalizan dormir menos de lo necesario o mantener rutinas irregulares, sin ser conscientes del impacto que esto tiene en su salud, su estado de ánimo y su rendimiento académico”, subraya Jon García, auxiliar de Enfermería de la Unidad del Sueño en Quirón.

Tampoco es casualidad que hayan sido los jóvenes quienes han recibido esta formación. “La adolescencia es una etapa clave en la adquisición de hábitos que condicionarán la salud en la edad adulta. Trabajar estos aspectos resulta fundamental”, explica Elena Fernández, directora de Enfermería del Hospital Quirónsalud Vitoria. Asimismo, también destaca el ejercicio físico como elemento favorecedor del descanso y del sistema inmunológico. ●