



Sector;;ORIENTACION}
Curso: 4° Año
Profesora: Sylvia Carrasco M.

LOS BENEFICIOS DEL SUEÑO REPARADOR: LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN



BIEN: CALIDAD DE VIDA Y SALUD

Se estima que entre el 25 y el 35% de la población padece episodios de insomnio. Disponer de un "sueño de calidad" es tan importante como cuidar la alimentación para mantener un estado de salud y bienestar óptimo

No dormir

Provoca cansancio, somnolencia, disminución de concentración e irritabilidad. El insomnio crónico





Dormir bien es esencial para el organismo, es uno de los hábitos de vida saludables que no debemos olvidar. Dormir bien es tan importante como llevar una buena alimentación o hacer ejercicio, o beber suficiente agua. Un sueño reparador tiene beneficios físicos y psíquicos que contribuyen a nuestro bienestar y mejorar nuestra calidad de vida. Sin embargo, son muchas las personas que no duermen bien, y esto puede tener graves consecuencias para su salud.



El sueño es una función fisiológica que cumple importantes funciones para nuestro organismo. Dormir es esencial ya que tenemos que cumplir esas funciones necesarias para la supervivencia y el bienestar.

Estos son los beneficios del sueño reparador

Un buen descanso proporciona importantes beneficios físicos, cognitivos y emocionales:

- **Mientras dormimos las células se oxigenan y se regeneran, nuestra piel descansa y el aspecto es más saludable.** Cuando no dormimos bien aparecen las ojeras y otros signos en la piel.*
- **Un sueño adecuado nos ayuda a mantener nuestro peso adecuado.** Dormir poco nos hace acumular grasas que son difíciles de perder y nos aumenta el apetito. Es un mecanismo de defensa, el cuerpo trata de mantener energía que no consigue descansando.

- **El sueño adecuado favorece para la prevención de enfermedades** como la hipertensión y cuida nuestro corazón.
- **Mientras dormimos nuestro cerebro trabaja** y ordena todo lo que ha procesado durante el día. El cerebro necesita dormir para procesar la información. Dormir bien favorece la memorización y el aprendizaje.
- **Dormir bien, nos permite estar descansados** y nos ayuda a pensar con claridad y ser más ágiles en nuestras tareas cognitivas y de pensamiento.

- **Un buen descanso es esencial para la salud emocional.** Cuando no dormimos estamos irritables, somos más pesimistas y tendemos a los pensamientos negativos que afectan a nuestras emociones.

Artículo relacionado:

- **Melatonina, la clave del sueño antiedad**



¿Por qué no dormimos bien?

La falta de sueño es una epidemia de las sociedades actuales. Muy pocas personas llegan a dormir las 7-8 horas de sueño recomendables para un adulto. El insomnio o falta de sueño es un problema cada vez más frecuente, veamos sus posibles causas:

- El ritmo de vida actual y los horarios, provocan una falta de tiempo para dormir.
- El estrés y la ansiedad también afectan a nuestro sueño.

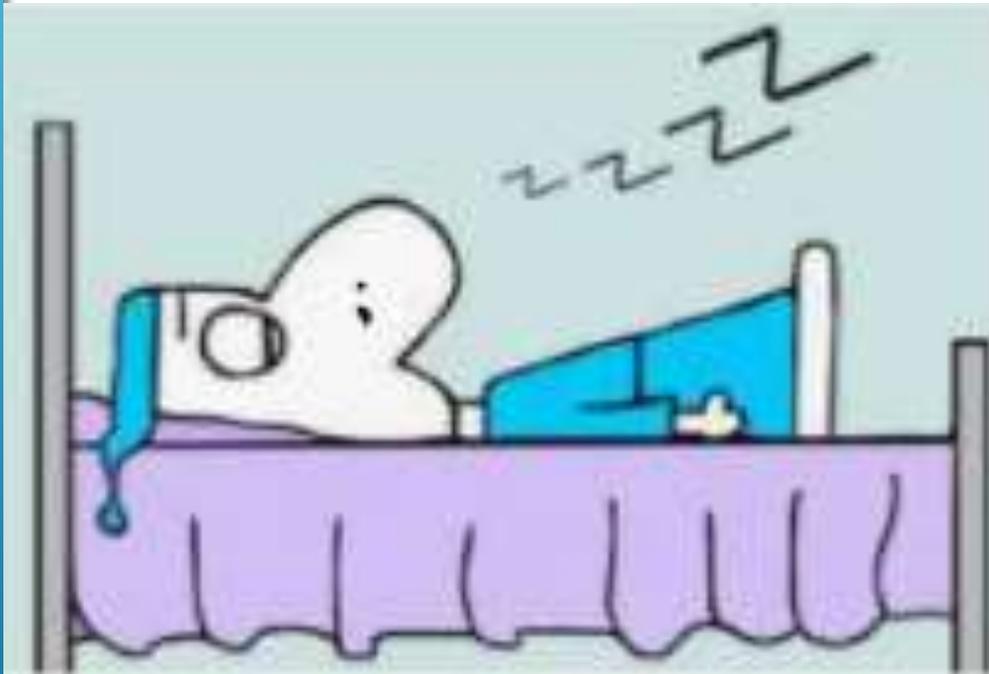
- Una falta de higiene de sueño. Es importante tener un hábito o rutina del sueño, acostarnos y levantarnos a la misma hora, seguir una rutina relajante antes de irnos a la cama. Nuestro cuerpo se guía por rutinas, si mantenemos un hábito para irnos a dormir, el cuerpo poco a poco irá entrando en estado de descanso a medida que nos acercamos a la hora de dormir.*

- Problemas emocionales y preocupaciones que nos desvelan.

Consecuencias de no dormir bien

La falta de sueño, puede derivar en un trastorno del sueño que afecta a nuestro funcionamiento diario y que puede tener importantes secuelas psicológicas, físicas y emocionales.

- Estamos más cansados y no rendimos durante el día. Por lo que nuestro rendimiento se resiente.
- Estamos más irritables y podemos discutir con más facilidad con nuestros seres queridos.
- Nuestra mente no ha descansado y no es ágil, no pensamos con claridad.
- Todo ello puede dar lugar a problemas o trastornos psicológicos graves.



Debilitación del sistema inmunológico

Agotamiento

Depresión y ansiedad

Falta de concentración

Cambios en la función hormonal

Enfermedades cardiovasculares

Cambios en el estado emocional (impaciente e irritab

Envejecimiento prematuro

Trucos para dormir bien

Es muy importante dormir bien, veamos algunos trucos para dormir bien:

- **Establece una adecuada higiene del sueño.** Se trata de crear un hábito o rutina para irnos a la cama: nos acostamos a la misma hora, hacemos actividades relajantes antes de irnos a dormir como leer, un baño, a última hora de la noche mantenemos una luz tenue que le diga a nuestro cerebro que es la hora de descansar y le permita prepararse para ello.*

- **Mantén la higiene de sueño durante el día.** Aunque hayas dormido poco durante la noche evita dormir mucho durante el día, puesto que con ello solo aumentas el problema, llegarás a la noche descansado y sin sueño y no podrás dormir.
- **Si ves que la falta de sueño te afecta al funcionamiento diario** y puede causarte problemas en tu trabajo o en tus relaciones tal vez puedas consultar con un especialista.

Celia Rodríguez Ruiz. Psicóloga clínica sanitaria. Especialista en pedagogía y psicología infantojuvenil. Directora de **Educa y Aprende**. Autora de la colección *Estimular los Procesos de lectura y escritura*.

- **Cuando te metas en la cama, que tu objetivo sea descansar, no te presiones por quedarte dormido. Con eso suele suceder el efecto contrario.**
- **A última hora de la tarde evita alimentos o bebidas excitantes, con cafeína o azúcares.**
- **Evita también las actividades que generen tensión, trata de hacer actividades relajantes.**
- **Utiliza ropa cómoda y crea un ambiente cómodo, sin ruido, sin luz y con una temperatura adecuada.**
- **Si te cuesta dormir, practica alguna técnica de relajación o de meditación, suelen ser de gran ayuda para eliminar las preocupaciones de la mente.***

ANEXO 1

Test de tu patrón de sueño

Marca la respuesta más cercana a tu realidad en cada pregunta. Al final suma los puntos de cada respuesta para obtener tu evaluación de calidad de sueño.



Pensando en una noche típica durante el último mes...

1

¿Cuánto tiempo te toma quedarte dormido(a)?

<input type="checkbox"/>	0 - 15 minutos	4 puntos
<input type="checkbox"/>	16 - 30 minutos	3 puntos
<input type="checkbox"/>	31 - 45 minutos	2 puntos
<input type="checkbox"/>	46 - 60 minutos	1 punto
<input type="checkbox"/>	más de 60 minutos	0 puntos

2

Si te despiertas una o más veces durante el sueño, ¿cuánto tiempo pasas despierto(a) en total cuando esto ocurre?

<input type="checkbox"/>	0 - 15 minutos	4 puntos
<input type="checkbox"/>	16 - 30 minutos	3 puntos
<input type="checkbox"/>	31 - 45 minutos	2 puntos
<input type="checkbox"/>	46 - 60 minutos	1 punto
<input type="checkbox"/>	más de 60 minutos	0 puntos

3

Si te despiertas antes de la hora prevista para levantarte, ¿cuánto tiempo antes de esa hora ocurre?

<input type="checkbox"/>	Nunca me despierto antes - máximo 15 minutos antes	4 puntos
<input type="checkbox"/>	16 - 30 minutos antes	3 puntos
<input type="checkbox"/>	31 - 45 minutos antes	2 puntos
<input type="checkbox"/>	46 - 60 minutos antes	1 punto
<input type="checkbox"/>	más de 60 minutos antes	0 puntos

4

¿Cuántas noches a la semana tienes problema con el sueño?

<input type="checkbox"/>	0 - 1	4 puntos
<input type="checkbox"/>	2	3 puntos
<input type="checkbox"/>	3	2 puntos
<input type="checkbox"/>	4	1 punto
<input type="checkbox"/>	5 - 7	0 puntos

5

¿Cómo calificarías tu calidad de sueño?

<input type="checkbox"/>	Muy buena	4 puntos
<input type="checkbox"/>	Buena	3 puntos
<input type="checkbox"/>	Promedio	2 puntos
<input type="checkbox"/>	Mala	1 punto
<input type="checkbox"/>	Muy Mala	0 puntos

Pensando en el último mes, ¿hasta qué punto la mala calidad de sueño...

6

...ha afectado tu ánimo, tu energía o tus relaciones?

<input type="checkbox"/>	Para nada	4 puntos
<input type="checkbox"/>	Un poco	3 puntos
<input type="checkbox"/>	Relativamente	2 puntos
<input type="checkbox"/>	Bastante	1 punto
<input type="checkbox"/>	Sumamente	0 puntos

7

... ha afectado tu concentración, tu productividad o tu capacidad para permanecer despierto o despierta?

<input type="checkbox"/>	Para nada	4 puntos
<input type="checkbox"/>	Un poco	3 puntos
<input type="checkbox"/>	Relativamente	2 puntos
<input type="checkbox"/>	Bastante	1 punto
<input type="checkbox"/>	Sumamente	0 puntos

8

...te ha traído problemas en general?

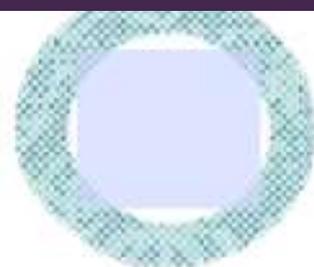
<input type="checkbox"/>	· Para nada	4 puntos
<input type="checkbox"/>	· Un poco	3 puntos
<input type="checkbox"/>	· Relativamente	2 puntos
<input type="checkbox"/>	· Bastante	1 punto
<input type="checkbox"/>	· Sumamente	0 puntos

9

¿Por cuánto tiempo has tenido problemas de sueño?

<input type="checkbox"/>	· No tengo problemas - menos de 1 mes	4 puntos
<input type="checkbox"/>	· 1 - 2 meses	3 puntos
<input type="checkbox"/>	· 3 - 6 meses	2 puntos
<input type="checkbox"/>	· 7 - 12 meses	1 punto
<input type="checkbox"/>	· Más de 1 año	0 puntos

Total de Puntos



Guía de puntajes

- 0 - 9:** Tus problemas de sueño parecen ser severos. Sería aconsejable que pidas ayuda profesional.
- 10 - 18:** Tienes problemas de sueño. Debes revisar tus hábitos de sueño y hacer cambios.
- 19 - 27:** Tienes un buen dormir, aunque podrías hacer algunos cambios para que sea óptimo.
- 28 - 36:** Tu calidad de sueño es excelente. ¡Sigue haciendo lo que estés haciendo! Y comparte los beneficios del sueño.