



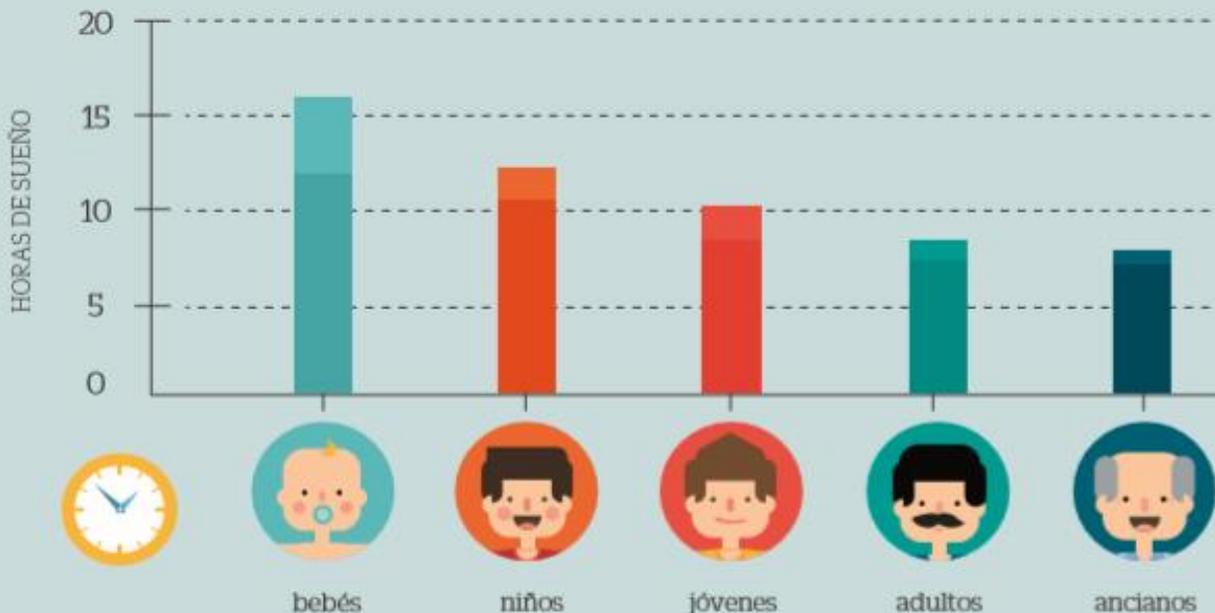
EL SUEÑO JUEGA UN PAPEL ESENCIAL EN TODAS LAS ESFERAS DE LA VIDA DEL SER HUMANO, TALES COMO **LA CONDUCTA, EL RENDIMIENTO INTELECTUAL, LA CREATIVIDAD, ETC.**

El ser humano necesita dormir y esto sucede eventualmente aunque el individuo no quiera. Sin embargo, no solo se trata de dormir, sino de dormir bien, de contar con un número suficiente de horas de sueño y que este sea de calidad, es decir reparador, permitiendo al individuo afrontar la siguiente etapa de vigilia.

¿CUÁNTAS HORAS DEBE DORMIR UNA PERSONA?

TIEMPO TOTAL DEL SUEÑO EN DISTINTAS EDADES

<http://asenarco.es/estructura-y-funciones-del-sueno/>



¿CUÁLES SON LOS EFECTOS NEGATIVOS DE NO DORMIR LO SUFICIENTE?



MENOR TOLERANCIA AL ESTRÉS

al estar cansado las actividades rutinarias pueden parecer tareas abrumadoras.



DETERIORO DE LA MEMORIA

el sueño profundo promueve la formación de conexiones entre las células, y ayuda en la formación de los recuerdos.



DIFICULTAD PARA CONCENTRARSE

personas con falta de sueño tienen problemas para concentrarse en las tareas y sobreestimar su desempeño.



DISMINUCIÓN DEL OPTIMISMO Y LA SOCIABILIDAD

la falta de sueño nos hace menos optimistas y menos amigables.



DETERIORO DE LA CREATIVIDAD Y LA INNOVACIÓN

la privación del sueño puede tener un efecto particular sobre los procesos cognitivos que se basan en las emociones



AUMENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL EN REPOSO

varios estudios han encontrado que la falta de sueño conduce a una mayor presión arterial sobre todo en personas con hipertensión o prehipertensión.



EL AUMENTO DEL CONSUMO DE ALIMENTOS Y EL APETITO

la falta de sueño aumenta el deseo de comer. Los investigadores plantean la cuestión de si la privación crónica del sueño está relacionada con los crecientes niveles de obesidad.



AUMENTO DEL RIESGO DE MORBILIDAD CARDÍACA

un número de factores pueden conducir a un mayor riesgo de ataques al corazón, y la privación del sueño es uno de ellos.

RECOMENDACIONES PARA UNA MEJOR CALIDAD DE SUEÑO

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que no son relevantes o importantes.

MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO:



HORARIO FIJO

para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.



EVITAR LA SIESTA

En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.



EJERCÍTESE REGULARMENTE

durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.



SIÉNTETE CÓMODO

En la medida de lo posible, mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.



REGULA LO QUE COMES

Tome algo ligero antes de la hora de acostarse, no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar y líquidos en exceso.



CONTROLA

Evite realizar ejercicios intensos o utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno.



ENERGÍZATE

Por las mañanas expóngase a la luz intensa, preferiblemente a la luz solar.



EVITAR

realizar otras actividades en la cama que no sean descansar o dormir, como por ejemplo trabajar, comer, etc.

SI NO PUEDE DORMIR, NO SE INQUIETE NI ANGUSTIE DEMASIADO.

Si no logra dormir, levántese de la cama y haga algo relajante, monótono y aburrido y no regrese a la cama hasta que esté somnoliento.
