

EL SUEÑO

Zzz

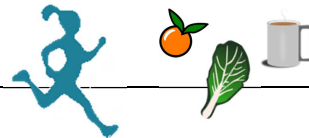


El sueño representa una **función vital**, por ser imprescindible (el ser humano no puede vivir sin dormir), **restauradora** (el sueño repara el cuerpo cada día), **fundamental** para asegurar la vigilia (poder sentirse despierto al día siguiente), fisiológicamente **necesario**.

Es un estado fisiológico, activo y reversible en el que baja el nivel de vigilancia, estando disminuida la percepción y la capacidad de respuesta a los estímulos ambientales.

Su alteración puede ser causa de trastornos físicos y psíquicos.

Dormir es tan importante como comer bien y variado o hacer ejercicio de forma regular



Si llegamos a los 90 años, habremos dormido 30 años de nuestra vida; por lo que, dormimos 30 años para poder estar 60 despiertos.

Es la actividad que realizamos con más tiempo a lo largo de nuestra vida:

⌋ Si tenemos un buen sueño, tendremos un buen día. ⌋
⌋ Si tenemos un buen día, tendremos un buen sueño. ⌋

Todo cuanto sucede durante el día **influye en nuestro sueño**: el estrés, la ansiedad, las responsabilidades, la tensión diaria, son factores que dificultan la desconexión necesaria para obtener un buen sueño reparador.

¿Cuánto se recomienda dormir?:

- Bebés hasta 16 horas al día
- Niños hasta 12 horas al día
- Jóvenes hasta 8 horas al día
- Adultos un mínimo de 4 horas y un máximo de 8 horas



Este horario debe ser analizado para cada caso y siempre es orientativo.



El ritmo biológico se rige por la luz solar y el sueño se sincroniza con la oscuridad en personas y en animales.



Dormir es tan importante en la vida que nadie aguanta sin dormir, se podría morir antes por falta de sueño que por falta de alimentos

El cambio del sueño afecta al sistema nervioso, al sistema respiratorio y al sistema cardiovascular.

Más del 40% de los adultos sufren **alteraciones del sueño**. Y los más frecuentes son el insomnio, sonambulismo y excesiva somnolencia de día. No existe un número ideal de horas del sueño, algunas personas necesitan 6 horas y otras el doble, dependiendo de la edad, actividad, y demás tipos de vida.

El **sueño** no es una etapa inactiva de reposo, sino un **estado de gran actividad** donde se llevan a cabo cambios hormonales, metabólicos, térmicos, bioquímicos, mentales y de memoria, fundamentales para el funcionamiento durante el día.

La calidad del sueño influye mucho en la calidad de vida.

Según la OMS sólo el 10% de quienes sufren insomnio, van a la consulta del médico y tan sólo un 5% son bien diagnosticados.

- Dormir bien ayuda a la memoria y creatividad: se consolidan y producen ideas nuevas y creativas.
- Mejora nuestro aspecto físico, la cara más descansada y saludable.
- Ayuda a que la esperanza de vida sea más larga.



CONSEJOS PARA DORMIR BIEN



- Evita el sedentarismo.
- Acuéstate cansado mental y físicamente.
- Haz ejercicio de forma regular.
- Apaga tu cabeza agitada, haz respiraciones profundas y lentas antes de dormir para calmar las preocupaciones.
- Cuida los últimos pensamientos.
- Vete a la cama libre de preocupaciones, miedos, tensiones, o pensamientos negativos, que influyan en la calidad del sueño.

Para conseguirlo:

- No veas la tele, escucha música relajante o lee un libro tranquilo.
- Apaga la televisión, teléfono, ordenador, radio, incluso saca de la habitación el reloj.

Cuando tienes insomnio, durante el día te sientes cansado, somnoliento y de mal humor, con mayor dificultad de concentración e incluso tienes más posibilidades de padecer depresión, ansiedad, hipertensión y enfermedades crónicas.

- Duerme en una habitación bien ventilada, pero evita el exceso de frío o calor.
- Elimina del ambiente cualquier molestia como ruidos o exceso de luz.
- Es muy importante dormir en un colchón y almohada adecuados.
- No te acuestes con hambre, ni después de una comida muy pesada; cena dos horas antes de irte a dormir.
- No consumas café, té, refresco, alcohol, tabaco ni cacao antes de dormir.
- Evita las discusiones antes de acostarte.
- No te lleves los problemas a la cama.
- No seas sedentario. Practica ejercicio moderado.
- Antes de dormir, ve desacelerando tu actividad, no hagas tareas que requieran mucha concentración, ni trabajes hasta última hora.
- Mantén horarios regulares de alimentos, ejercicio y sueño. Se recomienda dormir una media de 8 horas al día.
- Evita las siestas o no las hagas de más de media hora.



ALIMENTOS QUE AYUDAN A NUESTRO ORGANISMO EN EL CICLO DE VIGILIA-SUEÑO:

Los que contienen **melatonina** -utilizado para ajustar el reloj interno del cuerpo-:

- Pan tostado
- Harina de Avena
- Leche
- Cerezas y Bananas
- Vino tinto

Los que contienen **triptófano** -un aminoácido muy importante que interviene en la regulación del sueño-:

- Huevo
- Pescado, salmón
- Leche y derivados
- Soja
- Carne de pavo

