

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 28:

“Importancia de dormir bien”

INTRODUCCION

Conforme la vida se vuelve más agitada, es mucho más fácil pasar más tiempo sin dormir. El sueño es vital para la salud y el bienestar de las personas de cualquier edad. Esto debido a que es un período fisiológico que fortalece la mente, restaura el cuerpo y fortalece prácticamente todos los sistemas del cuerpo.



INFORMACION

¿Para qué sirve dormir y cuántas horas son necesarias?

Las personas que duermen lo suficiente o logran el sueño profundo se mantienen física y psicológicamente sanas, ya que durante el sueño el organismo recupera y procesa información valiosa que relega durante el estado de vigilia. Por esto, los especialistas sostienen que el descanso nocturno ayuda a pensar con más claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor.

¿Qué pasa si el sueño es insuficiente?

Los especialistas sostienen que la falta de sueño o dormir mal puede convertirse en el mayor enemigo de la salud de las personas. Al margen de efectos negativos como el agotamiento, cambios de humor, irritación, estrés, ansiedad, desánimo o la falta de energía, la evidencia científica ha demostrado que la falta de sueño también afecta a las hormonas de crecimiento y del estrés, el sistema inmunológico, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular.

¿Qué hacer para tener un buen descanso?

La estimulación lumínica, el ruido, la temperatura ambiental, las radiaciones electromagnéticas, una cama o colchón inadecuados, el entorno decorativo, la ingesta de estimulantes tales como la cafeína o algunos medicamentos pueden interrumpir el sueño. Por esto, es necesario implementar una correcta higiene del sueño para un descanso nocturno saludable que propicie una mejor calidad de vida.

Para dormir bien, puedes seguir las siguientes recomendaciones formuladas por la Sociedad Española del Sueño (SES) que pueden ayudarte a mejorar tus hábitos de sueño:

- Establece un horario regular de sueño.
- Limita el uso de dispositivos electrónicos
- Duerme en oscuridad.
- Utiliza un antifaz
- Evita el consumo de cafeína, bebidas energéticas o comidas pesadas antes de dormir.
- Asegura que el ambiente para dormir sea silencioso.
- Elige un colchón de firmeza media: ni demasiado blando ni demasiado duro.

“LA SALUD ES EL REGALO MÁS GRANDE, CUÍDALA Y PROTÉGETE”