

CHARLA DE 5 MINUTOS UNAP N° 06:**“La Importancia del Sueño”****INTRODUCCION:**

El sueño saludable es un tema a menudo abandonado, aunque desempeña un papel importante en nuestro día a día. El sueño como fenómeno ha sido objeto de amplio estudio científico y afecto de diferentes formas a nuestra calidad de vida, ya sea en relación con nuestra eficiencia laboral, la resistencia en el desarrollo de nuestras tareas diarias, la prevención de enfermedades o el cuidado de nuestra salud mental, por nombrar algunas.

INFORMACION:

Dormir lo suficiente es crucial, ya que ayuda a nuestro cuerpo de varias maneras: desde apoyando el crecimiento saludable en bebés y niños hasta mejorando nuestro bienestar físico y mental. La cantidad de horas de sueño que necesites dependerá de varios factores, como tu edad.

Causas

Las causas de no dormir bien son las siguientes:

- Dificultad para conciliar el sueño a la noche
- Despertarse durante la noche
- Despertarse muy temprano
- No sentirse bien descansado después del sueño nocturno
- Cansancio o somnolencia diurnos
- Irritabilidad, depresión o ansiedad
- Dificultad para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar
- Aumento de los errores o los accidentes
- Preocupaciones constantes respecto del sueño

Consecuencias

Las consecuencias que se pueden dar son las siguientes:

- Peor desempeño en el trabajo.
- Disminución del tiempo de reacción al estar en el centro de trabajo, realizar y un mayor riesgo de accidentes.
- Trastornos de salud mental, como depresión, un trastorno de ansiedad o abuso de sustancias.
- Aumento del riesgo y la gravedad de enfermedades o afecciones a largo plazo, como presión arterial alta y enfermedades cardíacas

Prevención

Tome en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Duerma en habitaciones bien ventiladas y aire la casa regularmente.
- Controle la temperatura del ambiente, la humedad y la contaminación.
- Incluya el deporte en su rutina diaria.
- Libere su mente.
- Acostumbrarse a una rutina nocturna saludable.
- Elija ropa adecuada para dormir.
- Crear un ambiente que haga al paciente sentirse seguro (timbre de llamada al alcance, situar la cama en posición baja).
- Usar rutinas agradables y relajantes para ir a dormir.
- Reforzar la asociación de la cama con el sueño.
- Vigilar las condiciones de la habitación (ruidos, estímulos luminosos o temperaturas extremas).

CONCLUSIÓN:

Dormir restituye el cuerpo y la mente. Un sueño nocturno reparador es indispensable para una vida sana, es un estado de reposo muy importante para nuestro organismo, ya que durante él recuperamos energías, ayuda al crecimiento de nuestro cuerpo, a la liberación de toxinas que adquirimos durante el día, al sistema inmunológico a combatir infecciones ya que favorece la producción de anticuerpos, etc.



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