

## MALA CALIDAD DEL SUEÑO

Despertar en medio de la noche.

Seguir cansado después de un número adecuado de horas de sueño



## COMO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO

Acuéstate a la misma hora cada noche.

Pasa más tiempo al aire libre y mantente más activo durante el



Evita dormir hasta tarde cuando has dormido lo suficiente.

Reduce tus niveles de estrés a través de ejercicio, terapia u otros medios.

## Diferencia entre sueño y descanso

La diferencia entre sueño y descanso representa la calidad del dormir.

Sin importar el número de horas si no pasamos el tiempo suficiente en las etapas profundas no descansamos y, por lo mismo, los procesos de recuperación y regeneración orgánica no ocurren.

### ¿Se pueden solucionar los trastornos del sueño sin medicamentos?

Si...mejorar el estilo de vida y esto se logra a través de:

- **Una buena alimentación.**
- Ejercicio físico adecuado y en el horario correcto (no se recomienda por las tardes por el estímulo, ya que impide entrar a las etapas de relajación, lo ideal es realizarlo en las mañanas).
- **Evitar el consumo de alcohol en las noches (sólo como una eventualidad y muy moderado).**
- Evitar fármacos inductores del sueño como los sedantes hipnóticos (no permiten entrar a las etapas profundas del sueño, crean hábito y dependencia y son un factor de riesgo para enfermedades como Alzheimer).
- **Controlar el estrés con técnicas de meditación y relajación).**
- Optimizar el entorno en el que dormimos y nuestras actividades antes de acostarnos (obscureciendo por completo la habitación, no utilizando dispositivos electrónicos, evitando estimulantes como cafeína o teínas, etc.).



# UNAP

## LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO EN EL TRABAJO

“El sueño no es un lujo, es una necesidad para el organismo”



## “SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO”

## SALUD OCUPACIONAL

PEVAS 551

# EL SUEÑO

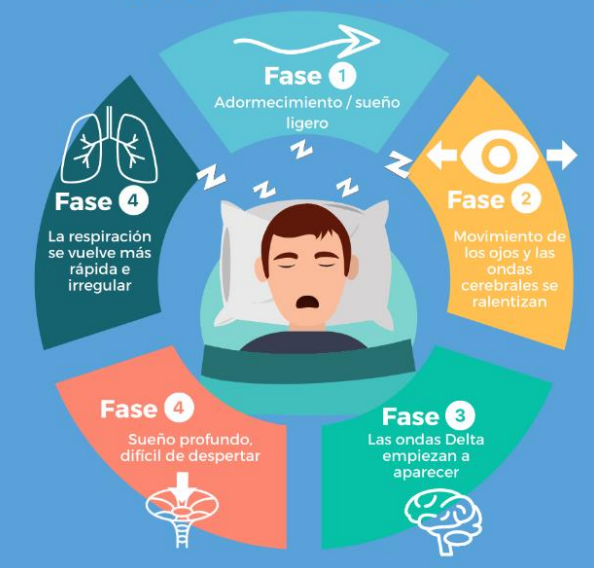


El sueño es un proceso motivacional que cumple una función vital necesaria.

Gracias al sueño nos sentimos descansados y con energía en el día a día, podemos procesar y aprender nueva información, reflexionar y crear los recuerdos.

A nivel físico, el sueño ayuda a descansar los sistemas vitales, como el corazón y el sistema vascular.

## El ciclo del sueño



## CUANTAS HORAS DORMIR

**Recién nacidos (0 a 3 meses):** 14 a 17 horas  
**Bebés (4 a 12 meses):** 12 a 16 horas  
**Niños pequeños (1 a 2 años):** 11 a 14 horas  
**Preescolares (3 a 5 años):** 10 a 13 horas  
**Niños en edad escolar (6 a 12 años):** 9 a 12 horas  
**Adolescentes (13 a 18 años):** 8 a 10 horas  
**Adultos (18 a 60 años):** 7 horas o más  
**Adultos (61 a 64 años):** 7 a 9 horas  
**Adultos (mayor de 65 años):** 7 a 8 horas

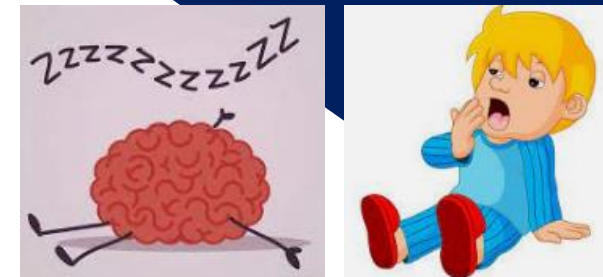
Dormir lo suficiente es esencial para ayudar a mantener una salud y un bienestar óptimos. Cuando se trata de la salud, el sueño es tan vital como el ejercicio regular y una dieta balanceada.



Un sueño inadecuado, en calidad o cantidad, puede conllevar alteraciones en la función cognoscitiva, con

## BENEFICIOS DEL SUEÑO

1. Mejor productividad y concentración
2. Menor riesgo de aumento de peso
3. Mejor regulación de calorías
4. Mayor rendimiento atlético
5. Menor riesgo de enfermedad cardíaca
6. Mayor inteligencia social y emocional
7. Prevención de la depresión
8. Menor inflamación
9. Sistema inmunitario más fuerte



También aumenta la masa muscular y la reparación de células.

A nivel hormonal, durante el sueño se liberan las hormonas del crecimiento, de vital importancia en la niñez. En la adolescencia se liberan las hormonas sexuales que promueven la fertilidad.

El dormir es una actividad imprescindible para la vida