



Colección
"Desarrollo personal y laboral"



Conciliando⁺ **el sueño**



**Edición
N° 30**

**Dirección
de Comunicación**

"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"
"Desarrollo personal y laboral" "Desarrollo personal y laboral"

Índice

Presentación	3
El sueño	4
Ciclos del sueño	5
¿Cuánto necesito dormir?	7
Trastornos del sueño	9
El sueño en la infancia	15
Problemas del sueño en los adultos	18
El sueño durante el embarazo	19
Hábitos para el buen dormir	23
Recomendaciones para un buen descanso	24
Bibliografía	25

Presentación

El sueño es parte fundamental de nuestra vida diaria. Según investigaciones, una persona adulta normal debe dormir entre 6 y 8 horas diarias.

Pero las costumbres acerca de las horas dedicadas a dormir han cambiado considerablemente. Según investigaciones, en las dos últimas décadas el mundo occidental ha modificado sensiblemente las pautas de vida cotidiana al punto que al comparar nuestros horarios con los de hace 20 años, notamos diferencias muy significativas.

Las exigencias del mundo moderno nos obligan a estar alertas y despiertos más tiempo, como consecuencia de ello disminuimos las horas necesarias de sueño.

Revistas médicas y algunas publicaciones recientes hacen un llamado de atención a la sociedad por la falta de conocimiento de la población acerca del dormir y sobre todo del dormir bien.

Para conocer más acerca de este importante tema, le recomendamos estar bien despierto y atento a las recomendaciones y consejos que le tenemos para lograr un sueño de calidad.

Dirección de Comunicación

El sueño

El sueño está catalogado como una necesidad universal, no solo el hombre duerme, los animales también lo hacen.

En los primeros estudios acerca del sueño, se realizaron registros del electroencefalograma y se encontró que, durante el sueño, el cerebro lejos de estar inactivo, continuaba intensamente activo por lo menos durante parte del sueño.

Esta investigación deja atrás aquella creencia de que el sueño era un estado de inactividad en el que el cerebro dejaba de funcionar, posiblemente con la intención de descansar o recuperarse.

A medida que nos vamos adentrando en el desarrollo de este importante tema, podemos corroborar que el sueño no es homogéneo, sino que existen varias fases o etapas que nos permiten recuperar energías para iniciar el día con vigor y entusiasmo.



Ciclos del sueño

El sueño no es un estado único en el que permanecemos mientras dormimos, sino que tiene 5 etapas.

Durante el transcurso de la noche, a través del sueño vamos recorriendo cada una de esas etapas.

1. Somnolencia.
2. Sueño ligero.
3. Sueño profundo.
4. Sueño profundo de ondas lentas.
5. Movimientos oculares rápidos.

Cada ciclo de sueño dura aproximadamente 90 minutos. Investigaciones han demostrado que la duración del sueño no es lo que hace que luego nos sintamos frescos y despejados. El factor clave es el número de ciclos completos que realicemos.



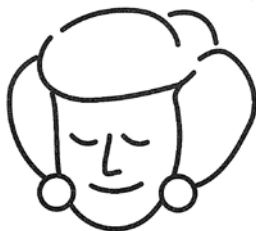
Ejemplo:

En el período que hay entre dos ciclos de sueño no estamos realmente durmiendo: es una zona intermedia en la que si no somos molestados por la luz, el frío, el ruido, etc. pasamos a entrar a otro ciclo de 90 minutos.

Si durmiéramos de una forma completamente natural (sin alarmas u otro tipo de molestas perturbaciones), nos despertaríamos aproximadamente tras un múltiplo de 90 minutos o sea tras 4,5 horas, 6 horas, 7,5 horas o 9 horas, pero nunca tras 7 u 8 horas (que son múltiplos de 90 minutos).

Una persona que solo duerme 4 ciclos (6 horas) se sentirá más descansada que otra que duerme durante 8 o 10 horas, en caso de que uno de los ciclos no haya podido completarse por haberse levantado antes de acabarlo (es decir que lo haga en la etapa de sueño “profundo” y no en la inicial de sueño “ligero”).

Como podemos darnos cuenta, el secreto para despertarse despejado es hacerlo justo cuando acaba un ciclo de sueño y empieza otro; es decir, hacerlo en la etapa inicial del sueño ligero.



¿Cuánto necesito dormir?

La necesidad de sueño depende de diversos factores, uno de ellos es la edad:

- Un bebe necesita aproximadamente 16 horas de sueño al día.
- Un adolescente alrededor de 9 horas diarias.
- Los adultos suelen dormir entre 7 y 8 horas.

Sin embargo, para algunas personas con 5 horas diarias de sueño es suficiente y algunas otras tendrán que dormir hasta 10 horas en la etapa adulta.

Si una persona no ha dormido suficientes horas durante varios días, el cuerpo crea una “deuda de sueño” , por lo que se recomienda que duerma más horas los días posteriores.

Estudios han logrado comprobar que dormir bien ayuda a vivir más y mejor y que el no dormir suficiente puede perjudicar el sistema inmunológico, el sistema nervioso, la coordinación, el humor y la concentración. Algunas personas pueden incluso tener alucinaciones.

Durante el sueño se regeneran muchas células, por ejemplo las de la piel y también está relacionado tanto en niños como en adultos, con la secreción de la hormona del crecimiento.



Es conveniente que, además de la cantidad de horas que se dedican al sueño, éstas sean “rendidoras” para la actividad diurna. Es decir, que debe tomarse en cuenta la “calidad del sueño”.

Estas son algunas pautas del buen dormir:

- Dedicar al sueño nocturno una cantidad de horas regular y satisfactoria (6 a 8 en adultos).
- Sentirse descansado y animoso al levantarse en la mañana.
- No moverse, levantarse, o hablar durante el sueño.
- No despertarse sin causa aparente.
- No tener sueños desagradables o pesadillas en forma reiterada.



Trastornos del sueño

Existen más de 70 tipos de trastornos del sueño, la mayoría se pueden corregir si se sigue un tratamiento adecuado.

Trastornos más comunes:

- Insomnio
- Apnea del sueño
- Síndrome de las piernas inquietas
- Narcolepsia

Insomnio:

- Se llama **insomnio de conciliación** cuando hay dificultad para empezar a dormir.
- **Insomnio de mantenimiento** cuando la persona se duerme fácilmente pero se despierta con frecuencia durante la noche.
- **Insomnio terminal** cuando la persona se duerme durante la noche pero se despierta demasiado temprano y no puede volver a dormir.



¿Cuándo es recomendable buscar ayuda médica?

Es normal que de vez en cuando, se presente el insomnio; pero si este es recurrente por más de 15 días, se recomienda consultar a un médico.

El insomnio es una de las formas que tiene el cuerpo de decirnos que algo anda mal.

Tratar de resolver los problemas de insomnio con pastillas no sirve de nada, ya que no representan una respuesta permanente para el problema del insomnio. Este tipo de fármacos le harán sentirse cansado e irritable al día siguiente, además de perder el efecto muy rápido lo que hace aumentar la dosis para conseguir el mismo efecto dando lugar a una adicción.

Las pastillas para dormir se recomiendan solo en casos severos de trastornos y por períodos muy breves.

Evite sustancias como el alcohol ya que tiene efectos similares a los producidos por las pastillas, además no permite llegar a la etapa de sueño profundo.

Otro producto que también dificultará su sueño son las pastillas para adelgazar.

¿Cómo se produce?

El insomnio puede ser provocado por trastornos emocionales, en cuyo caso es recomendable seguir una terapia psicológica o psiquiátrica.

Apnea del sueño

Si usted ronca ruidosamente al dormir, puede causar más problema al que comparte su cama que a usted mismo.

Sin embargo, la apnea del sueño es un trastorno potencialmente grave en el que los ronquidos ruidosos se asocian a interrupciones, por más de 10 segundos, de la respiración durante la noche.

Cuando hay una pausa en la respiración, el cerebro responde por la falta de oxígeno y contrae los músculos para abrir la garganta; por lo que existe el riesgo de tener un paro respiratorio. La persona que padece de apnea debe evitar el alcohol, las pastillas para dormir y los sedantes, ya que pueden favorecer a que no se despierte para respirar.

¿Qué produce la apnea?

Se relaciona con la obesidad, la debilidad muscular y los trastornos que obstruyen la vía aérea superior (faringe, amígdalas, adenoides etc.). Estas condiciones contribuyen a que se cierre la faringe o garganta durante el sueño, provocando que la persona deje de respirar.



Por lo general se da la característica de que una persona con apnea de sueño suele roncar durante la noche, aunque no todas roncan.

Características de una persona con Apnea:

- Falta de oxígeno (lo que provoca dolores de cabeza).
- Falta de interés por la actividad sexual
- Hipertensión arterial
- Latidos irregulares en el corazón
- Riesgos de infarto o derrames cerebrales.



Síndrome de las piernas inquietas

Es una incomodidad que se presenta en las pantorrillas y que hace que la persona no pueda conciliar el sueño cuando se presenta la sensación, lo cual la obliga a levantarse, caminar o darse un masaje.

También el síndrome está asociado a otro trastorno que se llama movimientos periódicos del dormir, en el cual hay movimientos involuntarios de las piernas (no son convulsiones) que hacen el sueño más superficial, con interrupciones, por lo tanto, menos reparador y como consecuencia produce fatiga diurna.

Relaciones de este síndrome:

- Diabetes.
- Embarazo.
- Anemia.

Estos síntomas pueden ser corregidos a través de terapias o medicamentos una vez que se haya diagnosticado el problema por un especialista.



Narcolepsia

La narcolepsia consiste en ataques repentinos e incontrolables de sueño durante el día, a pesar de que la persona haya dormido lo suficiente durante la noche.

En ocasiones, se asocia a caídas bruscas y repentinas, secundarias a la pérdida de fuerza muscular, cuando el paciente se enfada, ríe o se siente excitado.

También se da la sensación de no poder moverse y el paciente puede oír o ver cosas extrañas como si estuviera quedándose dormido.

Estos episodios duran desde pocos segundos hasta 30 minutos.

Características de una persona con narcolepsia:

- Interrupción del sueño durante la noche.
- Cataplejía: Pérdida de control muscular durante una situación emocional.
- Alucinaciones.
- Parálisis temporal al despertar.

Se dice que esta enfermedad puede ser hereditaria o estar relacionada con lesiones cerebrales o enfermedades neurológicas.

A las personas que padecen el trastorno se les recomienda tomar siestas durante el día y consultar un médico.



El sueño en la infancia

A dormir a dormir y nada... esta quizás sea la tarea de más de un padre de familia todas las noches cuando se siente cansado y sus hijos posiblemente siguen con ganas de ver la televisión o continuar jugando.

Es por esta razón que, hoy día, cobra mayor importancia que los padres ayuden a los niños más pequeños a cultivar el hábito del buen dormir.

Los primeros seis meses de vida:

Por lo general, durante los primeros meses de vida, el bebé se despierta tantas veces en la noche como en el día. Lentamente va aprendiendo la diferencia entre ambos y comienza a dormir más durante la noche.

Un aspecto muy importante es que los padres ayuden a establecer una rutina diaria regular que facilite el ritmo adecuado de sueño de sus hijos.

Algunas recomendaciones para ayudarlos a dormir mejor:

- Ubicarlos en habitaciones tranquilas, oscuras, cálidas y confortables.
- Abrigarlos bien es fundamental para ayudarles a dormir más y mejor.
- Si comen bien por lo general estarán somnolientos después, pero recuerde que se pueden despertar por causa de algunos gases, hambre, algún dolor o molestia o si se sienten húmedos.

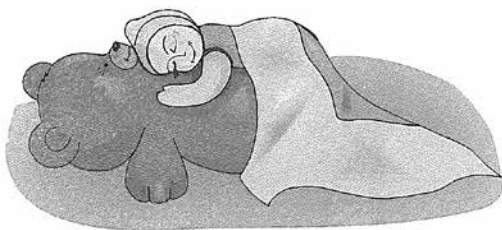
Después de los nueve meses:

A partir de esta edad por lo general cambian su hábito de dormir, se mantienen despiertos por más tiempo. Es en este momento donde comienzan los trastornos del sueño.

Los problemas pueden surgir si se da una ruptura en la rutina habitual (ejemplo vacaciones) o permanecerán más tiempo despiertos si se encuentran excitados, muy cansados o ansiosos. Se recomienda a esta edad no dejarlos repentinamente solos, ya que es muy frecuente que sientan pánico o una gran aflicción.

Recomendaciones:

- Establecer una rutina, siguiendo exactamente los mismos pasos cada noche.
- Después de “las buenas noches” deje la puerta entreabierta y quédese cerca por un tiempo prudencial. El que su bebé pueda oírle moverse a su alrededor lo tranquilizará.
- Darles un osito para abrazar, un chupete que chupar, el balanceo de la cuna o cantarles una canción, también puede ayudar.
- El bebé comprenderá lo que está pasando y le permitirá establecer sus hábitos de sueño tranquila y gradualmente.



Es importante recordar que, aunque se hagan muchos esfuerzos, a veces éstos no nos dan resultado. No obstante, permanecer cerca de ellos y que él sepa que usted acudirá cada vez que lo necesite es muy valioso para la tranquilidad del bebé.

Trate de tranquilizarlo y calmarle, pero no cargue a su bebé en brazos o él aprenderá que si grita lo suficiente, usted acudirá y acabará cargándolo.

Niños entre 1 y 2 años de edad:

A esta edad es un poco más difícil llevarlos a la cama dado que ponen más resistencia, ellos quieren seguir jugando o viendo televisión.

Lo importante es insistir en mantener una rutina a la hora de acostarse. Siempre se recomienda mantener el contacto con el niño, para que no se sienta abandonado en su dormitorio. Esto implica seguir la rutina, dejándolo en la cama y diciendo “buenas noches” pero si el niño comienza a llorar se debe regresar a la habitación y repetir el proceso. Haga esto cada 5 minutos mientras dura el llanto del niño.

Se recomienda no dejar que el niño abandone la cama o salga de la habitación.

Lo importante es que al final de una semana esto le dará los frutos deseados.



Problemas de sueño en los adultos

Existen algunos aspectos determinantes que influyen en la calidad del sueño de los adultos, ejemplo:

- Demasiado ruido.
- Una cama incómoda
- Una temperatura excesiva.
- Rutinas irregulares.
- El hacer poco ejercicio físico.
- Comer demasiado o comer muy poco.
- Los cigarros, el alcohol, las bebidas con cafeína.
- La presencia de algún dolor.

Por lo general, el sueño en las personas adultas es un poco irregular dependiendo de la persona, ya que existen grandes diferencias entre unas personas y otras, al punto que algunas personas necesitan de 7 a 8 horas de sueño y otras pueden estar bien solo con 3 horas de sueño por noche.

La persona mayor necesita menos horas de sueño que el adulto joven.

Posibles causas de sueño continuado:

- Problemas emocionales.
- Dificultades en la vida diaria.
- Presencia de problemas psicológicos graves.
- Personas con ansiedad intensa.

El sueño durante el embarazo

Por lo general, cuando la mujer se encuentra en su período de embarazo le es difícil conciliar el sueño. En sus primeros tres meses de gestación ella duerme más de lo normal debido a que el cuerpo está funcionando para proteger y cuidar el desarrollo de su bebé, pero durante los últimos meses del embarazo la mayor parte de las mujeres tiene dificultad para conciliar el sueño.

Razones por las cuales es difícil conciliar el sueño:

La incomodidad por el aumento de tamaño del feto es la que puede ocasionar más problemas, ya que hace difícil encontrar una posición cómoda para dormir.

Lo recomendable es buscar la manera de dormir de costado tal y como lo recomiendan los médicos.

Otros síntomas que interfieren:

Frecuente necesidad de orinar:

Esto se debe a que los riñones están funcionando más de lo normal para filtrar un mayor volumen de sangre (de un 30 a un 50% más que antes del embarazo) que fluye por su cuerpo. Este proceso de filtro genera más orina.

Otro aspecto que genera más idas al baño es que a medida que el bebé crece y que el útero se agranda, la presión sobre la vejiga también aumenta.

Aumento del ritmo cardiaco:

Durante el embarazo el cuerpo bombea más sangre, lo cual aumenta el ritmo cardiaco. Al fluir más sangre hacia el útero el corazón tiene que trabajar más para enviar suficiente sangre al resto del cuerpo.

Falta de aire:

A medida que el útero aumenta de tamaño se hace más difícil respirar debido a que ocupa más espacio y empuja el diafragma (el músculo que se encuentra debajo de los pulmones).

Calambres en las piernas y el dolor de espalda:

Esto se debe al peso adicional que está llevando el cuerpo.

Acidez y constipación:

Se da cuando el contenido del estómago sube por el esófago. Durante el embarazo el funcionamiento del aparato digestivo es más lento. La comida tiende a permanecer más tiempo en el estómago y en los intestinos, lo cual puede provocar acidez y constipación.

Existen otros factores que también pueden alterar el sueño durante el embarazo, ejemplo:

- Pesadillas.
- Estrés.
- Preocupación por la salud del bebé.
- Ansiedad por la capacidad de ser madre.
- Nerviosismo por el parto.

Todos estos sentimientos son normales, pero los mantendrá a usted y su pareja despiertos.

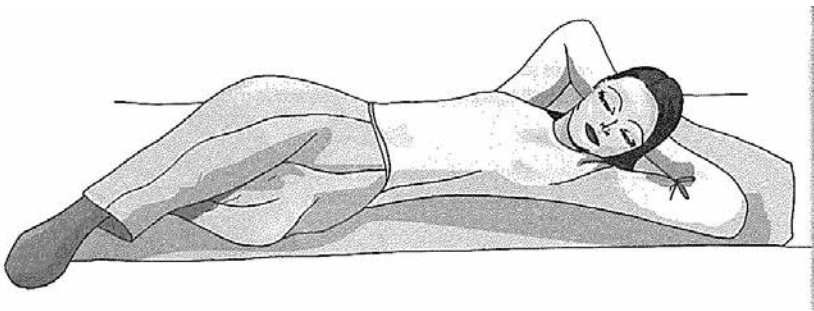


Encuentre la posición adecuada para dormir

Acostúmbrese a dormir de costado y con las piernas flexionadas, esta es una posición cómoda a medida que el embarazo avanza.

Esta posición también hace más fácil el trabajo al corazón ya que permite que el peso del bebé no se apoye sobre la vena principal (llamada “vena cava inferior”) la cual transporta sangre de regreso al corazón proveniente de los pies y las piernas.

Según algunos médicos, es recomendable dormir sobre el costado izquierdo. Dado que el hígado se encuentra del lado derecho del abdomen y si duerme sobre su lado izquierdo evita que el útero se apoye sobre este órgano.



Algunos consejos para dormir sin problemas durante el embarazo

Las píldoras así como las hierbas medicinales no son recomendables para que la mujer en período de embarazo concilie su sueño, mejor siga los siguientes pasos:

- Reducir de la dieta las bebidas con cafeína, refrescos, té, café, si los consume es recomendable que lo haga por las mañanas o temprano durante la tarde.
- Evite tomar mucho líquido o hacer una comida completa pocas horas antes de ir a dormir.
- Es recomendable comer un poco más en el desayuno y almuerzo para en la noche cenar algo más liviano.
- Se aconseja mantener un mismo horario para irse a dormir y para levantarse, hacerlo siempre a la misma hora.
- La práctica del yoga le ayudará a eliminar el estrés al final del día (pero recuerde que cualquier actividad que realice, siempre debe ser consultada con su médico).
- La aparición de calambres en los pies se pueden dar por falta de calcio, asegúrese de consumir alimentos que lo incluyan.
- Si padece de ansiedad o miedo por toda la responsabilidad que conlleva ser madre, no dude en inscribirse en cursos de preparación para el parto u otros que le permitan conocer a otras mujeres embarazadas, su compañía le ayudará a superar los miedos que posiblemente la mantienen despierta.

Hábitos para el buen dormir

- Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, inclusive los fines de semana, a pesar de que no haya dormido lo suficiente. Evite las siestas largas.
- Es aconsejable hacer una rutina todos los días a la hora de acostarse: ejemplo, tome un baño en tina con agua tibia y luego lea durante diez minutos. Esta rutina le permitirá establecer una conexión entre estas actividades y el sueño. Hacerlas todos los días le hará sentirse con sueño.
- Use la alcoba sólo para dormir o para tener relaciones sexuales. No coma, escuche la radio, hable por teléfono o mire televisión mientras esté en la cama.
- Asegúrese de que su cuarto sea oscuro y que no haya ruidos, en caso de no poder evitar la claridad o los ruidos use antifaces o tapones.
- Adopte una postura adecuada para evitar los dolores de espalda y el descanso adecuado. La mejor postura es boca arriba apoyando la columna sobre el colchón. No es recomendable dormir boca a bajo. El dormir de costado es una opción intermedia que permite un buen descanso si se realiza adecuadamente.
- Si aún está despierto después de tratar de dormir durante 30 minutos, levántese y vaya a otro dormitorio. Siéntese en silencio durante 20 minutos antes de regresar a la cama. Haga esto cuantas veces sea necesario.

Recomendaciones para un buen descanso

- Dúchese con agua caliente-templada antes de ir a dormir.
- Use ropas de algodón 100% en pijamas y sábanas para evitar estática, evite las prendas de lana.
- Tenga las sábanas y la alcoba limpias y perfumadas con un aroma que le agrade.
- Procure que su dormitorio sea muy confortable, suficientemente oscuro, ventilado, sin ruido y sin temperaturas extremas.
- Elija la almohada que mejor se adapte a su cabeza, cuello y anchura de los hombros.
- Cene tres horas antes de ir a dormir.
- Evite ver películas de violencia o que produzcan tensión emocional.
- Realice una práctica de relajación concentrándose en la respiración, inhalando y soltando el aire muy despacio.
- Intente resolver los problemas que le preocupen antes de acostarse.
- Lea un libro bonito, con enseñanzas para la mente y el alma, que lo llene de paz.
- Realizar una actividad relajante antes de ir a la cama, como dar un paseo, escuchar música, darse una ducha, tomar una bebida caliente, entre otros, le ayudará a conciliar el sueño.

De esta forma quedará lleno de energía para comenzar un nuevo y hermoso día.



Bibliografía

- http://www.kidshealth.org/teen/en_espanol/cuerpo/how_much_sleep_esp.html
- <http://www.psicologiaonline.com/formacion/online/psicopatologia/tsuenyo/tsuenyo.htm>
- <http://javimoya.com/blog/2005/11/04/como-despertarse-sin-sueno/>
- http://www.gobiernodecanarias.org/sanidad/scs/su_salud/adultos/problemas.html
- <http://www.fredmeyer.com/Es-Concern/Insomnia.htm>
- <http://www.teletica.com/archivo/buendia/noticias/2004/11/sueno.htm>
- <http://www.saborysalud.com/vidasana14.htm>
cmendez@saborysalud.com
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000800.htm> Definición
- <http://www.botanical-online.com/medicinals/nervios.htm>
- <http://familydoctor.org/e110.xml>
- <http://www.actosdeamor.com/dormirbien.htm>
- <http://www.actosdeamor.com/depre.htm>
- <http://ideasana.fundacioneroski.es/web/es/10/dormir/>
- http://www.insp.mx/Portal/Cuidados_salud/sueno/sueno06.html
- http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/embarazo/sleeping_during_pregnancy_esp.html
- http://www.uam.es/personal_pdi/medicina/algvilla/fundamentos/nervioso/sueno.htm



Conciliando el sueño



Dirección de Comunicación

Serie

Colección
"Desarrollo personal y laboral"

- Edición 1** Relaciones Humanas
- Edición 2** Técnicas de comunicación oral
- Edición 3** Hablar bien en público
- Edición 4** Etiqueta social
- Edición 5** Servicio al cliente
- Edición 6** Cómo llevarse bien con su jefatura
- Edición 7** Cómo hacer más efectivas las reuniones de trabajo
- Edición 8** Trabajo en equipo
- Edición 9** Sáquele provecho a su tiempo
- Edición 10** Un gesto vale más que mil palabras
- Edición 11** Desarrolle su liderazgo
- Edición 12** Enfrentando un conflicto
- Edición 13** El poder de la motivación
- Edición 14** Relaciones de pareja
- Edición 15** Inteligencia emocional
- Edición 16** Una vida sana (primera parte)
- Edición 17** Mente sana cuerpo sano (II parte)
- Edición 18** Cuando nos cuesta distanciarnos

- Edición 19** Cómo sobrevivir a una pérdida
- Edición 20** El arte de vivir responsablemente
- Edición 21** Economía en el hogar
- Edición 22** Por una igualdad real
- Edición 23** Hacia una maravillosa etapa de la vida
- Edición 24** El éxito de una buena comunicación (I parte)
- Edición 25** El éxito de una buena comunicación (II parte)
- Edición 26** El poder del perdón
- Edición 27** Los celos: amor o inseguridad
- Edición 28** La depresión
- Edición 29** Vivir sin estrés
- Edición 30** Conciliando el sueño
- Edición 31** El valor de la imagen
- Edición 32** El adicto al trabajo
- Edición 33** El respeto

