

¿Esta Durmiendo lo Suficiente?



## Sueño, Salud y Alerta

**Todo mundo sabe lo que una buena noche de descanso puede hacer por usted.**



- Dormir es una de las actividades más importantes que hacemos para cuidar nuestro cuerpo. Permite reparar el daño que nuestra mente y nuestro cuerpo sufren a diario.
- Los problemas de sueño que están ocurriendo a nivel mundial y afectan a la mayoría de nosotros, pueden disminuir nuestra energía, previniéndonos funcionar correctamente tanto en el hogar como en el trabajo .
- La falta de sueño, afecta negativamente no solo nuestro humor y concentración, sino también nuestra salud física e iniciativa.

## Sueño, Salud y Alerta

### Falta de un descanso adecuado podemos experimentar lo siguiente:

- Problemas Psicológicos
- Mayor Riesgo de Diabetes
- Mayor Riesgo de Obesidad
- Lenta Cicatrización
- Disminución de los niveles de Alerta Provocando Accidentes
- Síntomas de Fatiga Crónica(ej. micro-sueños)



Puede ser más difícil obtener un descanso adecuado, cuando se trabajan turnos nocturnos.

## Sueño, Salud y Alerta

### Fatiga Severa es Especialmente Peligrosa

Cuando estamos severamente fatigados y nos encontramos *luchando contra el sueño* a menudo podemos experimentar micro-sueños, una condición conocida como “**Autopiloto.**” Un micro-sueño es un breve lapso involuntario de sueño, que puede durar de 2 a 20 segundos.

- **Autopiloto** es un estado de vigilancia reducida que puede llevar a situaciones peligrosas tanto dentro como fuera del trabajo. Autopiloto ha sido experimentado por la mayoría de nosotros cuando manejamos – cuando llegamos a nuestro destino, sin recordar como llegamos ahí.
- Manejar con sueño es tan peligroso como manejar bajo la influencia. Así que tome precauciones antes de conducir tales como:
  - Si se siente cansado, tome una breve siesta antes de manejar hacia su casa.
  - Comparta el coche si es posible; una conversación le puede ayudar a mantenerse despierto o incluso puede cambiar de conductores.
  - Pida que alguien lo lleve a casa si es necesario.
  - Cambie su ruta camino a casa para mantenerse alerta.



## Sueño, Salud y Alerta

### ¿Qué es descanso de calidad?

- El cuerpo se mueve por Sueño ligero, Sueño Profundo y Sueño REM en ese orden en ciclos de 90 minutos.
- Obtener mínimo de 4 a 5 ciclos de estos durante la noche es un buen descanso.

### ¿Cuanto es suficiente?

- La persona promedio necesita de 7 a 8.5 horas cada 24 horas.

### ¿Es bueno tomar siestas?

- Si! Siestas apropiadamente programadas pueden ser muy restauradoras.
- Cuando se trabaja en jornadas nocturna, tomar una siesta antes de ir a trabajar la primera noche. El mejor horario para hacer esto es alrededor de 2 – 3 PM.
- Toma pequeñas siestas de 15 - 20 minutos para que no entres en sueño profundo.
- Si el sueño es interrumpido, toma una siesta de 90-minutos para completar un ciclo.
- Procura no cronometrar las siestas para evitar despertar de sueño profundo, ya que podrías experimentar “inercia del sueño” (sintiéndote somnoliento y desorientado).



## Sueño, Salud y Alerta

### ¿ Qué sustancias afectan el Sueño?

- **Cafeína** – Puede brindarte un poco de energía pero no abuses.
  - Úsala con moderación y guárdala para el peor momento de la jornada.
  - Evítala de 3-4 horas antes de irte a dormir.
  - Gradualmente toma menos si la utilizas demasiado.
- **Alcohol** – El Alcohol te produce sueño pero este no es de buena calidad. Evita mezclar Alcohol y pastillas para dormir es peligroso.
- **Nicotina** – Al igual que la cafeína es un estimulante temporal que te puede alterar posteriormente el sueño.
- **Pastillas para dormir, medicamentos, y estimulantes del Sueño** – Algunos de estos pueden ayudar temporalmente con algunos problemas para dormir pero no deben ser parte de una rutina.
- **Melatonina** – La Melatonina es una hormona natural que todos producimos y también se puede conseguir en las farmacias. Es un sedante y por lo tanto debe ser tratado como tal.
  - Debes ser cuidadoso con la dosis; la mayoría de estas pastillas son mas de las que tu necesitas.
  - Algunos individuos no deben tomarlas. Consulta con tu doctor primero.

## Sueño, Salud y Alerta

### Ejercicio y Sueño

- El ejercicio puede ayudarte a dormir mas rápido.
- El ejercicio te ayuda a dormir por mas tiempo.
- El ejercicio mejora la calidad del sueño.
- Para obtener los beneficios del ejercicio:
  - Terminar por lo menos de 3 to 4 horas antes de ir a dormir.
  - Hacerlo de 20 to 30 minutos varias veces por semana.



El ejercicio no tiene que ser elaborado; solo tienes que elevar el ritmo cardiaco.

## Sueño, Salud y Alerta

### ¿Cómo dormir mejor?

Tener un apropiado lugar para dormir, sin importar a que hora del día, es clave para obtener una adecuada, calidad de sueño.

- ***Obscuridad Absoluta*** – Usa los medios que sean necesarios para oscurecer tu habitación completamente.
- ***Silencio*** – Si es necesario, usa tapones para los oídos y elimina todo lo que pueda producir ruido incluyendo los teléfonos celulares. Utiliza ruido blanco para atenuar otros ruidos.
- ***Elimina Interrupciones*** – Si duermes durante el día, avísale a tus familiares y amigos sobre tu horario y pídeles que lo respeten; usa una jaula para las mascotas.
- ***Ponte cómodo*** – Invierte en una cama y un colchón de buena calidad.
- ***Evita la luz del sol antes de dormir*** – Después de trabajar en turno nocturna, utiliza gafas de sol en casa para mantenerte alejado de la luz y poder ir a dormir mejor después de tus ocupaciones en lo posible.

## Sueño, Salud y Alerta

### ¿Cómo dormir mejor?

- ***Mantén un Horario Regular*** – Esto ayuda a su cuerpo a prepararse a dormir.
- ***Mantente Fresco***– Si te da mucho calor, no dormirás bien.
- ***Toma una Siesta Antes de ir a Trabajar***– Para trabajos de turno nocturno, si no dormiste lo suficiente en la mañana, inténtalo de nuevo antes de regresar al trabajo.
- ***Haz una Rutina para Antes de Dormir***– Haz la misma rutina antes de ir a dormir. Esto ayuda a tu cuerpo a prepararse para dormir.
- ***Prepárate para el Turno Nocturno***– Ajusta tu horario para mantenerte despierto.
- ***Cambia el “Que piensas a media noche”*** – El escribir lo que piensas sobre que harás cuando despiertes (antes de ir a dormir); contar, repetir palabras o pensar positivamente puede ayudarte a retomar el sueño mas rápidamente.

## Califica tu Habitación - Ejercicio

- En una escala de 1-5, califica cada pregunta (1=mal,

Pregunta	Puntuación
Mi habitación es silenciosa, sin sonidos repentinos o fuertes.	
Duelmo en la oscuridad, usando persianas o antifaz para dormir si es necesario.	
La temperatura es lo suficientemente fría, permitiéndome dormir bien.	
Mi cama es cómoda– colchón, colchas, almohadas, etc.	
Tengo suficiente aire fresco en mi habitación.	
Realizo la misma rutina (e.j., baño caliente, cepillarme los dientes, etc.) antes de ir a dormir – sin importar a que hora o en donde me voy a dormir.	

## Califica tu dormitorio

### ■ Puntuación

### Comentarios

■ 25-30:  
para dormir

Habitación bien diseñada

■ 20-24:  
mejorada

Bien...pero necesita ser

■ Menos de 20:

Tu habitación necesita ayuda

