

+
•
0

TALLER SOBRE EL SUEÑO



+

•

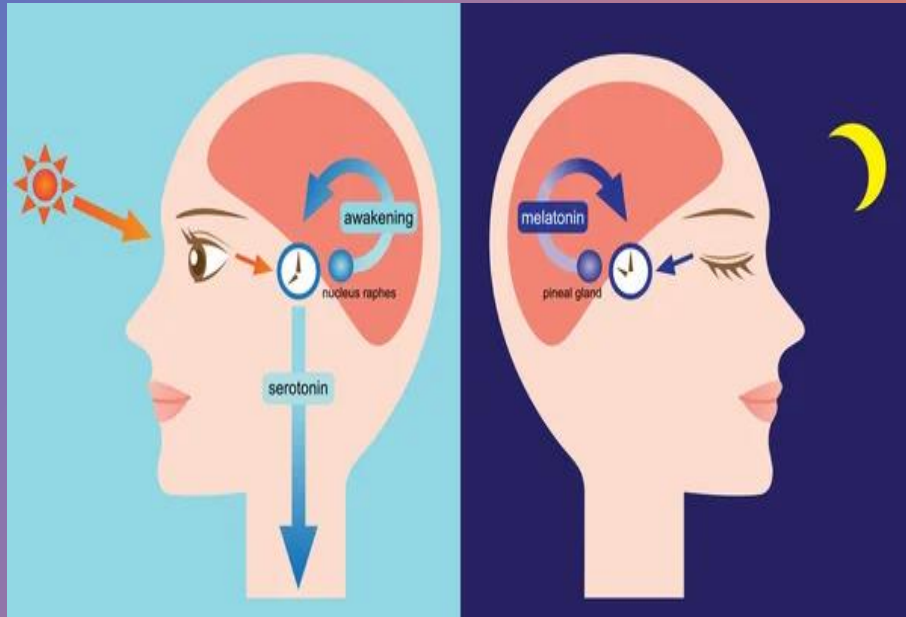
o

¿QUE ES EL SUEÑO?

El sueño es un estado de relativa quietud en el que la respuesta a los estímulos está disminuida.

Su principal función es permitir al organismo recuperar energía física.

COMO SE REGULA EL SUEÑO



CICLO SUEÑO-VIGILIA

Es la alternancia entre “estar despierto” (vigilia) y “estar dormido” (sueño).

Es un mecanismo de regulación interna por el que cuando necesitamos dormir nos encontramos somnolientos y cuando hemos dormido lo suficiente nos despertamos.

LUZ y OSCURIDAD son los que marcan este ritmo ya que los adultos identificamos el sueño con la oscuridad y la vigilia con la luz

FACTORES QUE INFLUYEN EN EL SUEÑO

Factores Ambientales

- Tienen que ver con el lugar donde dormimos.
- Este debe reunir las condiciones adecuadas de luz, temperatura y ruido, para favorecer el sueño.

Factores Individuales

- Tienen que ver con cómo y cuánto se duerme.
- La edad, las preocupaciones, el dolor son factores que pueden dificultar la conciliación o el mantenimiento del sueño



CUANTO NECESITAMOS DORMIR



- Los adultos necesitan dormir unas 6-8 horas diarias.
- Pero hay personas que necesitan dormir menos de 6 horas (**DORMIDORES CORTOS**) y otras que necesitan dormir más de 8 horas (**DORMIDORES LARGOS**)
- En general, con la edad se duerme menos, hay más despertares nocturnos y cuesta más conciliar el sueño.
- Por ello, para compensar la falta de sueño durante la noche, realizan siestas durante el día.

+

•

o

SUEÑO DE BUENA CALIDAD

Tres elementos marcan un sueño de buena calidad:

1. Duración: debe ser suficiente para sentirse descansados y en alerta al día siguiente. En la población adulta se estima que este tiempo debe ser entre 7 a 9 horas.
2. Continuidad: los periodos de sueño deberían ser continuos sin fragmentación
3. Profundidad: el sueño debe ser lo suficientemente profundo para ser reparador.

+

•

○

TRASTORNOS DEL SUEÑO

La Sociedad española de neurología (SEN) estima que entre un 20-48% de la población adulta sufre alguna dificultad para iniciar o mantener el sueño

Pueden ser:

- Insomnio
- Ronquido y apneas del sueño, parasomnias
- Terrores nocturnos, pesadillas y sonambulismo

Estos trastornos influyen en la calidad de vida, ya que afectan al rendimiento laboral, a las relaciones personales, además de aumentar el riesgo de accidentes.

+

0



INSOMNIO

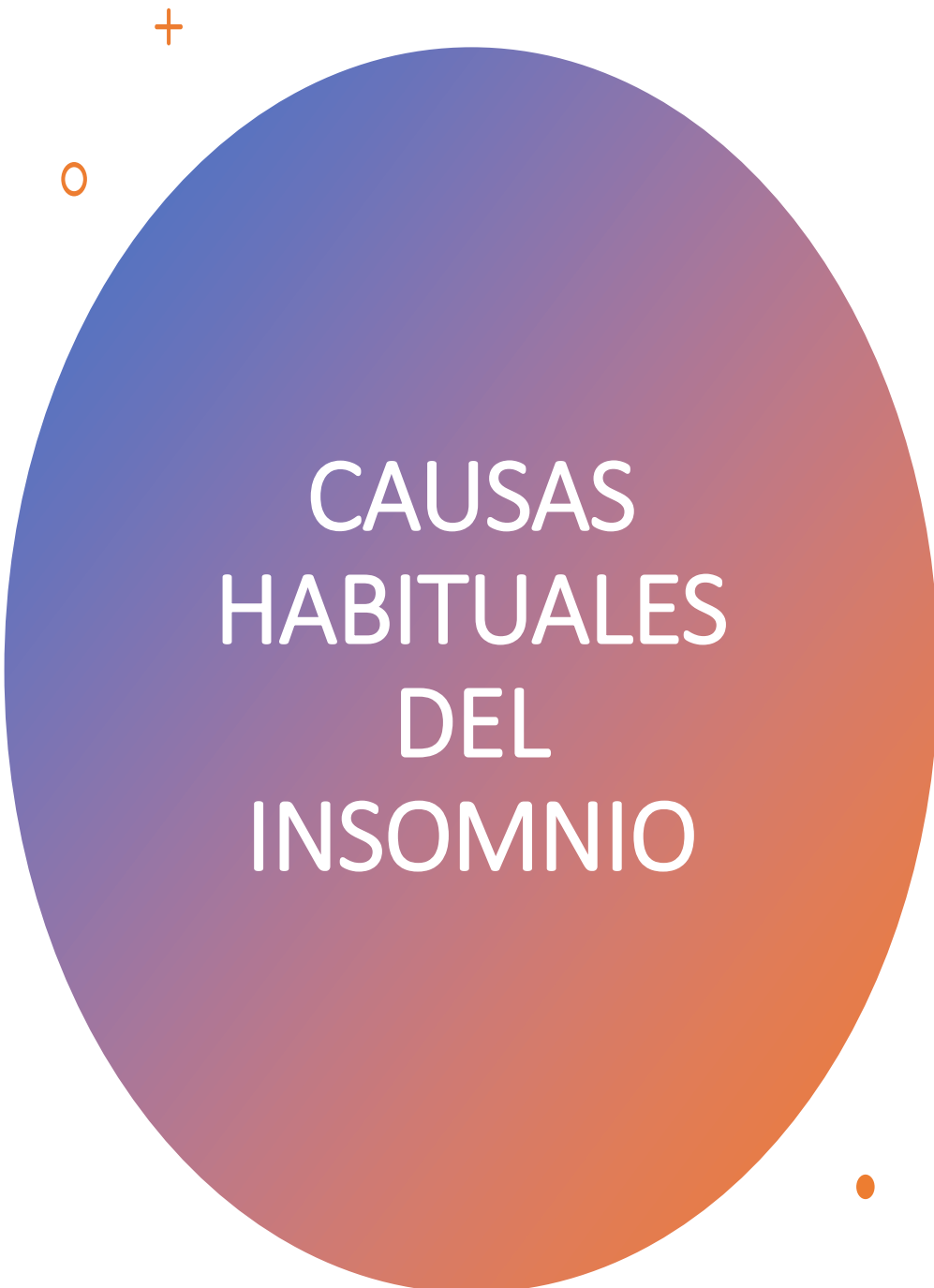
El insomnio es un trastorno frecuente del sueño.

Consiste en la dificultad para iniciar y/o mantener el sueño, o la sensación de no haber dormido un sueño reparador.

Así pues, se trata de un problema de disminución de la cantidad y/o calidad del sueño.

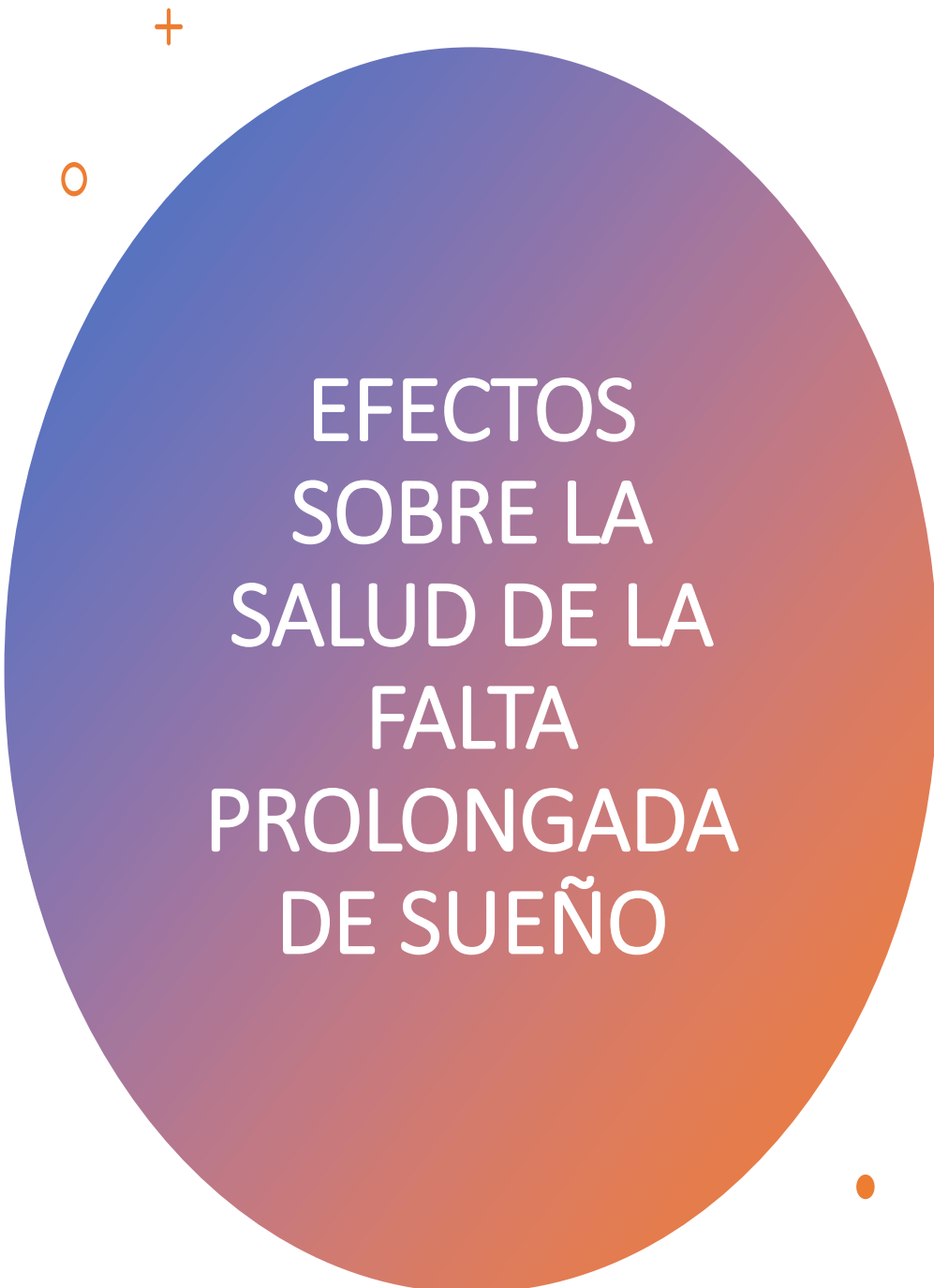
Esta falta de sueño puede interferir en las actividades diarias.

•



CAUSAS HABITUALES DEL INSOMNIO

- Edad: Proceso normal envejecimiento
- Alteraciones emocionales: ansiedad, estrés, preocupaciones
- Enfermedades o molestias de origen físico: fiebre, dolor, picor, acidez, etc.
- Relacionadas con hábitos: dormir durante el día, consumo de estimulantes: alcohol, café antes de acostarnos.
- La suspensión repentina de fármacos como pastillas para dormir



EFFECTOS SOBRE LA SALUD DE LA FALTA PROLONGADA DE SUEÑO

Dormir menos de lo necesario de forma continuada puede tener consecuencias negativas para el organismo.


La falta de sueño produce:

- Sensación de cansancio
- Falta de concentración.
- Somnolencia
- Dolor de cabeza.
- Pérdida de la memoria

Esto conlleva bajo rendimiento académico o laboral, además de riesgo de sufrir accidentes por descuidos y errores



TRATAMIENTO DEL INSOMNIO

- Lo primero sería descubrir la causa para solucionarla.
 - Establecer pautas de higiene de sueño
 - Establecer rutinas
 - Aprender a manejar las emociones
 - En caso de insomnio crónico el médico puede recetar medicación que debería ser la opción después de haber descartado las anteriores.
- 

PAUTAS HIGIENE DEL SUEÑO



- Son todas aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso.
- Para que sean eficaces debemos seguir estas pautas de manera habitual.

+

0

PAUTAS HIGIENE DEL SUEÑO

●

Ambiente adecuado: temperatura 20º, poca luz, sin ruidos, cama y ropa cómodos para dormir.

Horario regular de sueño incluso fines de semana

Ejercicio regular, 2-3 horas antes de ir a la cama.

Evitar siestas de mas de 20 minutos.

Evitar pensar en preocupaciones que alteren el sueño.

Baño caliente, leer, ejercicios de relajación o escuchar música **relajante** puede ayudar a conciliar el sueño.

Vaciar la vejiga antes de acostarse, para no tener que levantarse por la noche.

Evitar tomar cafeina 6 horas antes de ir a dormir

Evitar toxicos como alcohol o tabaco al final del día.

Tomar una **cena ligera** y **esperar** de una a dos horas para irse a dormir.


Tomar leche caliente o infusión antes de ir a dormir.

No tomar medicamentos para dormir sin prescripción médica.



ESTABLECER RUTINAS



- Hacer siempre lo mismo para que el cerebro relacione estas actividades con dormir y pueda irse preparando para ello.
 - Rutina relajante una hora antes de irte a dormir: un baño caliente, leer, hacer ejercicios de relajación o escuchar música relajante.
 - A la hora elegida para irte a dormir, sigue otra pequeña rutina como apagar el televisor, cepillarte los dientes, ponerte el pijama, programar el despertador...
- 



MANEJAR LAS EMOCIONES


Tu actitud ante el insomnio es esencial. Piensa que es algo pasajero.

Cuando sientas somnolencia, vete a la cama. Respira profundamente. Disfruta del silencio, oscuridad y de la sensación de no hacer nada.

Manten la calma y no anticipes que si no duermes suficiente al día siguiente vas a estar cansado o te va a doler la cabeza.

Intenta centrar tu atención visualizando un paisaje o planificar el día siguiente.

Y si no te duermes, levántate y realiza alguna actividad aburrida que produzca sueño.



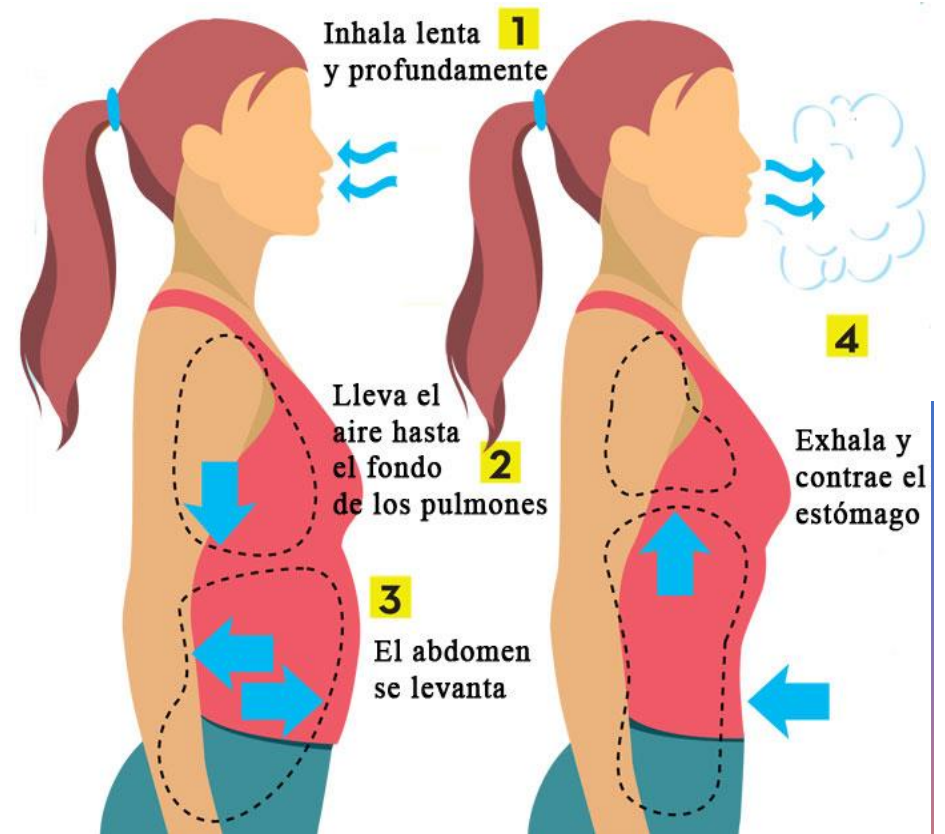
**TECNICAS DE
RELAJACION
PARA
AYUDARNOS A
DORMIR**



+

0

RESPIRACION PROFUNDA



+

0

VISUALIZACION

TU IMAGINACIÓN ES TU MEJOR ARMA

- Simplemente has de crear tu espacio imaginario.
- Túmbate, cierra los ojos e imagina una puerta delante de ti
- Detrás de esa puerta está tu mundo, y lo puedes modelar a tu gusto.
- En ese mundo nada te molesta, estás solamente tú y puedes hacer lo que quieras. Que nada ni nadie te impida dormir.




CONTEO REGRESIVO

- Es uno de los ejercicios de relajación más conocidos.
- Consiste en contar hacia atrás.
- Tumbados, cerramos los ojos. Elegimos un número alto y vamos descendiendo de uno en uno, sin prisa. Por ejemplo: 100; 99; 98; 97; 96...



RESUMEN

- El sueño permite al organismo recuperar la energía.
 - El insomnio es uno de los trastornos del sueño más frecuentes.
 - Dormir menos de lo necesario de forma continuada puede tener consecuencias negativas para el organismo.
 - Las técnicas de relajación son muy efectivas para ayudarnos a dormir.
- 

+

GRACIAS

A hand holding a blue marker, underlining the word 'GRACIAS' on a white background. The word is written in a blue, sans-serif font. The hand is positioned on the right side of the word, with the marker tip touching the bottom of the 'S' and extending a horizontal line across the entire word.

Ayuntamiento de
TORREJÓN DE ARDOZ

o

•