



LaBanca
JuegosOficiales

**Apuesta
a tu
Salud**



EL SUEÑO

Responsabilidad Social Empresarial (R.S.E.)
APUESTA A TU SALUD
Dr. Edgardo Rienzi

LOS 10 MITOS ACERCA DEL SUEÑO

1. El sueño es el momento durante el cual nuestro cuerpo y cerebro se “desconectan” para descansar y relajarse.

No existe ninguna evidencia que señale que ninguno de nuestros principales órganos (incluyendo al cerebro), detengan su funcionamiento durante el sueño. Por el contrario, algunos procesos fisiológicos se vuelven más activos en esta etapa, como por ejemplo la secreción de ciertas hormonas.

2. El tener una hora menos de sueño de la necesaria por noche, no tiene efectos en nuestro funcionamiento durante el día.

Puede ocurrir que ante esta situación, uno no se sienta con sueño durante el día, pero aún pequeñas disminuciones en nuestro tiempo de sueño normal, repercutirán indefectiblemente sobre nuestra Salud.

3. Nuestro cuerpo se adapta rápidamente a los diferentes horarios de sueño.

Nuestro reloj biológico hace que estemos más alertas durante el día, y menos en la noche. Por tanto, si uno cambia su horario de trabajo, y pasa a hacerlo de noche, naturalmente sentirá sueño al anochecer.

Podemos resetear nuestro reloj biológico y lograr la nueva adaptación, pero nos llevará aproximadamente un día cada hora de modificación en nuestro horario habitual. El ejemplo más ilustrativo se da cuando debemos viajar cambiando de zona horaria.



4. A medida que crecemos en edad, necesitamos dormir menos.

Las personas de mayor edad no es que necesiten dormir menos aunque así ocurra. Es muy común encontrar a estas edades problemas médicos que son los que realmente interrumpen el horario de sueño normal.

5. Una noche de sueño “extra” puede ponernos al día con la fatiga acumulada.

Se ha demostrado que una noche de sueño “extra” no corrige varias noches de mal dormir.

No sólo es importante la cantidad de horas de sueño, sino la calidad. Muchas personas pueden dormir 8 a 9 horas en la noche, y no sentirse descansadas por que la calidad de su sueño ha sido mala.

Existen una serie de desórdenes del sueño, y afecciones médicas que pueden ocasionar un mal dormir.

6. Podemos ponernos al día del sueño perdido en la semana, durmiendo más los fines de semana.

Si bien este patrón de sueño podrá hacerlo sentir más descansado, no le permitirá corregir su “deuda” de sueño, e incluso puede no evitar su funcionamiento inadecuado en la semana. Más aún, dormir hasta tarde los fines de

semana puede afectar su reloj biológico, resultándole más difícil dormir a la hora adecuada los domingos en la noche, así como despertarse temprano el lunes por la mañana.

7. Las siestas son una pérdida de tiempo.

Si bien las siestas no sustituyen una noche de buen dormir, pueden ayudar a neutralizar los efectos de una noche de sueño incompleta. Sin embargo, debiera evitarse tomar siestas después de las 3 de la tarde, particularmente si usted tiene dificultad para conciliar el sueño en la noche.

Estas siestas no debieran tener una duración mayor a los 30-40 minutos, de lo contrario encontrará dificultad para despertarse, así como para retomar el ritmo de sus actividades.

Si usted considera que necesita tomar más de una siesta en el día, probablemente tenga un desorden del sueño, por lo que es recomendable que consulte a su médico.



8. Roncar es un componente normal del sueño.

Roncar durante el sueño es común, particularmente a medida que avanzamos en edad. Sin embargo, existe evidencia creciente que el roncar regularmente durante la noche, nos hará sentirnos somnolientos durante el día, amén de estar en riesgo aumentado de padecer enfermedades cardiovasculares y diabetes. El ronquido fuerte puede ser incluso un signo de que padecemos apnea del sueño (desorden médico severo), que debe ser evaluado y tratado por un profesional.



9. Los niños que no duermen suficiente en la noche, estarán somnolientos durante el día.

A diferencia de los adultos, los niños que han dormido poco, suelen estar hiperactivos, irritables y con poca capacidad de atención durante el día.

10. La principal causa del insomnio son las preocupaciones.

Si bien las preocupaciones y el estrés pueden generar episodios de insomnio, la dificultad permanente para dormir en la noche puede ser causada por otros múltiples factores. Ciertas medicaciones, desórdenes médicos del sueño, la depresión, la ansiedad, el asma, la artritis, el prostatismo, etc., pueden estar en la génesis del insomnio.

Algunas personas con insomnio incluso se ven en la noche, más “acelerados”, lo que les dificulta aún más conciliar el sueño.

FUENTE:

* Your Guide to Healthy Sleep. U.S. Department of Health and Human Services. National Institutes of Health. National Heart Lung and Blood Institute. NIH Publications 11-5271. Revised August 2011.

****Este material tiene únicamente un propósito informativo y no sustituye el consejo, diagnóstico o tratamiento proporcionado por su médico.***