UNIVERSIDAD DISTRITAL
FRANCISCO JOSÉ DE CALDAS

BOLETÍN SALUD LABORAL

SUBSISTEMA DE GESTIÒN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO - SGSST UD

Año 2023 / Boletín No. 1
Marzo 24 de 2023

HIGIENE DEL SUEÑO

LA IMPORTANCIA DE UN DESCANSO ADECUADO

HAS ESCUCHADO .... O SABES ALGO SOBRE LA HIGIENE DEL SUEÑO?

La higiene del sueño es una serie de buenos hábitos de sueño que te ayudarán a descansar, tener una calidad de vida adecuada y evitar diversos problemas de salud. Conoce las recomendaciones para tener un descanso reparador.

La higiene del sueño es un conjunto de prácticas que se pueden hacer para "dormir bien" con tiempo y calidad, a fin de mejorar el bienestar físico, cognitivo y emocional en las diferentes actividades diarias. Cabe resaltar que dormir no es lo mismo que descansar, pues en diversas ocasiones nos despertamos con la sensación de que dormimos toda la noche, pero estamos cansados. Por ello, se debe conocer de forma individual qué prácticas te ayudan a mejorar los hábitos del sueño.

CONTENIDO

- Significado
- Calidad del Sueño
- Fases
- Importancia de la higiene del sueño.
- Como afrontar el insomnio.
- Recomendacines
- Pautas

1

INDUCCIÓN Y REINDUCCIÓN SGSST

Funcionarios administrativos, oficiales, docentes y contratistas

FACULTADES Y SEDES DE FORMA PRESENCIAL

Atentos a la convocatoria por correo institucional

¡NO FALTES!

2

ACOMPAÑAMIENTO FERIA SERVICIOS BIENESTAR

Presentación de programas y actividades de promoción y prevención

FACULTADES Y SEDES DE FORMA PRESENCIAL

¡PARTICIPA!

3

LUPA LABORAL UD LAUD 90.4 FM

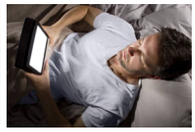
Todos los miércoles 11:00 AM

Temas de seguridad social, laboral, pensional y de seguridad y salud en el trabajo.

¡ESCUCHANOS!

Diseño: Johanna Ruiz Gordillo

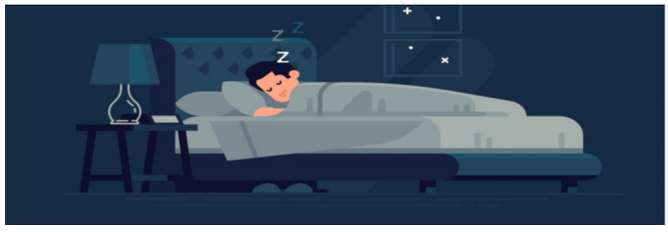
La doctora Eliana Hernández, psicóloga de los Centros Médicos Colmédica, comparte cuáles son los beneficios que tiene la higiene del sueño, así como las recomendaciones para lograr una adecuada higiene del sueño, tener una higiene del sueño consiste en lograr desconectarse de preocupaciones, pendientes y/o asuntos sin resolver. Al estar en un estado de alerta no se permite al cuerpo tener un sueño reparador y existe una necesidad biológica de descansar, que aumenta cuando se ha estado despierto por mucho tiempo. Esto responde a la importancia de adoptar prácticas que permitan tener un descanso apropiado.



Qué es tener una buena calidad de sueño

El sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean. Es un estado reversible -lo cual lo diferencia de otras condiciones patológicas como el coma-, y se presenta con una periodicidad cercana a las 24 horas.

De esta manera, un tercio de la vida de un ser humano es ocupada en dormir, lo que demuestra que es una actividad fisiológica imprescindible, que interactúa y es clave para el balance psíquico y físico del individuo. Por lo cual, se puede definir que una buena calidad de sueño es aquella actividad que permite la recuperación física del organismo, así como la reorganización mental.



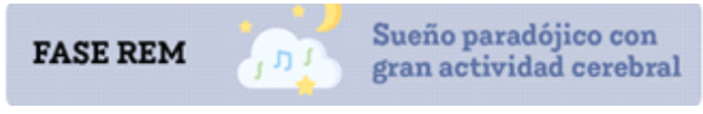
FASES DEL SUEÑO

Esta primera etapa comprende aproximadamente los primeros diez minutos del sueño, desde que estamos en período de vigilia hasta que nos adormecemos, una etapa de transición.

La fase II de nuestro sueño ocupa aproximadamente el 50% de nuestros ciclos de sueño. Es la etapa en la que el cuerpo va desconectando lentamente de aquello que hay en nuestro entorno, y tanto nuestra respiración como nuestro ritmo cardíaco se van ralentizando.

Dentro de esta fase se suceden etapas de gran actividad cerebral con otras de menor intensidad, algo que hace que sea muy difícil despertarnos cuando estamos en ella

La etapa de sueño profundo suele ocupar aproximadamente un 20% del total del ciclo del sueño. Es la etapa más importante de todas, ya que va a determinar la calidad de nuestro descanso. Durante esta fase del sueño también es difícil despertarnos: nuestro ritmo respiratorio es muy bajo, así como nuestra presión arterial, que suele descender entre un 10 y un 30%.



La etapa de sueño REM ocupa un 25% de nuestro ciclo del sueño, entre 15 y 30 minutos. Se denomina fase de rapid eye movementdebido al movimiento constante de los globos oculares bajo los párpados. Esta fase se caracteriza por tener una alta actividad cerebral, muy similar a la que tenemos mientras estamos despiertos: durante la fase de sueño REM la actividad cerebral es muy alta, pero nuestros músculos se encuentran bloqueados. Es la fase en la que soñamos y captamos información del exterior.

https://www.tuequilibrioybienestar.es/como-afectan-suenos-calidad-descanso/

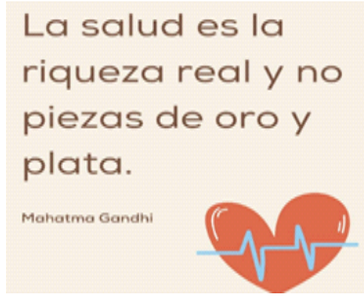
IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir bien es un requisito para la salud tanto física como mental de las personas. De acuerdo con la doctora Hernández, estudios de las asociaciones del sueño señalan que un adulto debe dormir entre 7 y 8 horas diarias. Es de aclarar que no es una variable universal, debido a que existen personas que duermen menos y tienen un descanso reparador. Lo importante, es brindarle al organismo una pausa con una finalidad restauradora y homeostática (capacidad de mantener una condición interna estable).

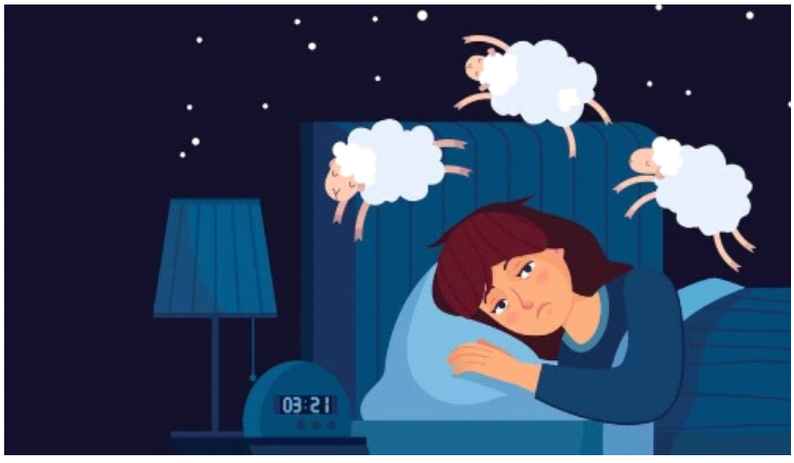
Así mismo, estudios epidemiológicos advierten que una persona que no duerme adecuadamente tiene mayor posibilidad de desarrollar patologías como: hipertensión arterial y enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Además, varias afecciones mentales tienen una asociación con los trastornos del sueño. “El sueño es el alimento básico del sistema nervioso, una persona que duerme bien, vive bien”, destaca la doctora Hernández.

En general, tener un sueño reparador deriva en otros beneficios para el organismo tales como:

- Se regeneran y oxigenan las células que componen el organismo.
- Permite mantener un peso adecuado. Cuando el cuerpo no descansa lo suficiente, se tiende a acumular grasa.
- Favorece el control de enfermedades como la hipertensión y la diabetes.
- Vigoriza el corazón. Durante el sueño se disminuye la frecuencia cardíaca para que las células coronarias y los tejidos puedan repararse.
- Mejora la capacidad cognitiva. El cerebro con el descanso procesa la información percibida durante el día.
- Optimiza la condición física. Permite la reparación de los músculos y la coordinación cuando se realizan actividades físicas.



Cómo afrontar el insomnio



El insomnio no se determina por el número de horas que nos faltan por dormir, sino los síntomas que se tengan tales como: irritabilidad o mal humor, somnolencia, pobre desempeño de las actividades, embotamiento mental, cansancio extremo, tristeza, angustia y labilidad emocional. Entre tanto, a nivel cognitivo se presenta falta de concentración y fallas en la memoria.

En este sentido, el sueño de la noche no se puede recuperar o reponer al día siguiente, porque todos los seres vivos tienen un ritmo circadiano el cual determina los cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas. Es así como el sueño del día no es reparador como el de la noche.

Se debe dormir en las horas de más oscuridad, ya que esto permite la secreción de una sustancia llamada melatonina (hormona del cerebro que modula el estado de ánimo, contribuyendo al bienestar y la felicidad), la cual es segregada en las horas que hay oscuridad total, aproximadamente de 10 de la noche a 6 de la mañana.

La producción de melatonina se puede estimular de manera natural al conseguir persianas más gruesas para el cuarto, usando un antifaz nocturno y desconectando las pantallas de celulares o televisores una hora antes de dormir. Igualmente, funciona el consumo de leche caliente, el motivo principal es que los lácteos contienen triptófano, un aminoácido precursor de la serotonina. Cuando estas prácticas no funcionan, lo recomendable es consultar a profesionales en trastornos de sueño.

https://muysaludable.sanitas.es/salud/insomnio-consejos-para-combatirlo/

Recomendaciones para lograr una adecuada higiene del sueño

Algunas recomendaciones para lograr una adecuada higiene del sueño son:

- Levantarse y acostarse a la misma hora.
- Mantener las condiciones óptimas en el lugar de descanso como: habitación oscura, sin ruido, bien ventilada.
- Es importante que la cama sea sólo para descansar, no para trabajar, comer o mantener activa la mente en alguna tarea.
- Realizar ejercicio físico en horas de la mañana o mínimo 6 horas antes de la hora de dormir.
- Comer poco en la noche o alimentos ligeros.
- Evitar bebidas estimulantes con cafeína y/o bebidas energizantes 6 horas antes de dormir.
- Evitar siestas durante el día. Si se realizan que sean máximo de 20 minutos, tiempo suficiente para descansar sin interferir con el sueño nocturno.
- Ducharse media hora antes de irse a dormir.
- Utilizar técnicas de relajación y meditación antes de ir a dormir.
- Tener una almohada y un colchón acordes al peso y el tamaño de cada uno de nosotros.
- No automedicarse. Si hay síntomas acentuados de insomnio se debe consultar a un profesional de trastorno del sueño como: neurólogo, psiquiatra o psicólogo.
- Practicar actividades de relajación antes de ir a la cama. Por ejemplo: leer algo sencillo (nunca material de trabajo) o escuchar música relajante.
- En definitiva, tener una higiene del sueño adecuada le permite a tu organismo mantener un bienestar apropiado tanto a nivel físico como mental. Adquirir hábitos que te favorezcan en este propósito te ayudará a conseguir un sueño más reparador que se verá reflejado en la realización de las actividades diarias.

Subsistema de Gestión de la seguridad y salud en el trabajo
Aduanilla de Paiba: calle 13 No. 31-75 - Tel. 3 239300 ext. 1612
saludocupacional@udistrital.edu.co

https://www.parcdesalutmar.cat/es/cirugia-maxilofacial/educacion-salud/trastornos-articulacion-temporomandibular/higiene-del-sueno/
https://www.institutotomaspascualsanz.com/pautas-higiende-del-sueno/