



DORMIR BIEN

CAMBIA LA VIDA



PAE NEWSLETTER

INSPIRA MENTAL HEALTH MANAGEMENT, INC.



Soñar es la representación mental de imágenes, sonidos, pensamientos o sensaciones durante el sueño, generalmente de forma involuntaria. El acto de soñar se produce durante una fase del sueño llamada fase REM (Movimiento Rápido de los Ojos, por sus siglas en inglés *Rapid Eye Movement*) que tiene lugar en el último tramo del ciclo del sueño.

¿Por qué debemos dormir bien? El sueño permite la regeneración física y psíquica del cuerpo, favorece la segregación de hormonas y además sirve para aumentar las defensas frente a las enfermedades. Cuando durante un tiempo se duerme de manera deficiente, el organismo se resiente notablemente y se afecta nuestro desempeño cotidiano, la memoria, el razonamiento y el poder de tomar decisiones.

Existen dos períodos de sueño en un ciclo normal de sueño — el sueño agitado (**REM**, por las siglas en inglés de “rapid eye movement” o movimiento ocular rápido) y el sueño sosegado **No-REM** (Non-REM, por sus siglas en inglés) que atraviesa cuatro fases. Las personas tienen cerca de cuatro o cinco ciclos de REM y No-REM en la noche. Estos estadios forman un ciclo y progresan desde el estadio 1 al sueño REM, para comenzar luego un nuevo ciclo con el estadio 2. Para dormir bien es fundamental que se lleven a cabo todas las fases del sueño.

- La primera fase del ciclo NO REM es la transición desde la vigilia al sueño. Se cierran los ojos, se respira profundo, se permanece relajado y las frecuencias del cerebro pasan de beta a alpha. En esta etapa estamos semiconscientes.
- En la segunda fase se detiene el movimiento de los ojos, se disminuye la temperatura del cuerpo y el ritmo cardiaco.
- En el tercer y cuarto estadio se produce el sueño profundo. El cuarto estadio se define por una continua sucesión de ondas lentas de elevada amplitud. Es en ese estadio es que ocurre el reposo físico, no hay tono muscular, ni rigidez.
- Luego de los 4 estadios del sueño NO REM, ocurre el REM (Rapid Eye Movement), que es la etapa del soñar. Se le conoce como “sueño paradójico” ya que se caracteriza por lo profundamente dormido, pero con mucha actividad en el cerebro.

Pautas para un sueño reparador

Ante todo, es importante el entorno. El dormitorio es un lugar de descanso y hay que procurar que favorezca el sueño, libre de ruidos como la radio y la televisión, luces y con temperatura agradable. Hay que mantener unos horarios más o menos fijos, tanto a la hora de acostarse como a la de levantarse. Si es posible, se recomienda aprovechar la siesta como un suplemento de descanso, pero nunca con la idea de compensar la noche anterior sin poder dormir. También conviene evitar las cenas copiosas que alteran el sistema digestivo, así como sustancias como la cafeína, el alcohol y el tabaco.

Tampoco se recomienda hacer ejercicio antes de dormir, porque se estimula el sistema nervioso y aumenta la temperatura corporal. Por el contrario, la práctica de ejercicios de relajación, respirar profundamente o escuchar música pueden favorecer el sueño. De cualquier manera, si una vez en la cama no se logra conciliar el sueño, lo mejor es no permanecer acostado, salir del dormitorio y no regresar hasta que se vuelva a tener deseos de dormir.

Mantener un estilo saludable de dormir puede ayudarnos a obtener una mejor calidad de nuestro sueño. Basta con emprender una serie de rutinas previas que preparan nuestro organismo para el descanso. Es lo que los expertos denominan ‘higiene del sueño’. Y es que los beneficios de dormir bien se hacen patentes durante el día: mejora nuestra capacidad de atención, creatividad, memoria y productividad.



Un buen descanso nocturno no es sólo una excelente manera de mejorar tu estado de ánimo durante el día. Según estudios recientes, dormir bien te ayuda a vivir más y mejor.

Llámanos, queremos servirte... 1-800-284-9515

Visítanos <http://www.inspirapr.com>

“Sirviendo a todo PR”