



# *El buen dormir es bienestar*

*Sueño y salud en tiempos de pandemia*



COLEGIO  
SAN ANDRÉS

*Profesora : Andrea Matamala Vásquez*

*Agosto 2020*



- El miedo, la preocupación y el estrés son respuestas normales en momentos en los que nos enfrentamos a la incertidumbre, lo desconocido y a situaciones de cambios o crisis. Así que es normal y comprensible que la gente experimente estos sentimientos en el contexto de la pandemia COVID-19.
- Al temor de contraer el virus en una pandemia como la de COVID-19, se suma el impacto de los importantes cambios en nuestra vida cotidiana provocados por los esfuerzos para contener y frenar la propagación del virus. Ante las nuevas y desafiantes realidades de distanciamiento físico, el trabajo desde el hogar, el desempleo temporal, la educación de los niños en el hogar y la falta de contacto físico con los seres queridos y amigos, es importante que cuidemos tanto nuestra salud física como mental.



## EL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN NUESTRA SALUD

Dormir bien favorece un buen estado nutricional y un mejor rendimiento físico e intelectual.

Tener un sueño reparador disminuye la ansiedad y aumenta la atención, lo que mejora la calidad de vida de las personas.

En la actual situación de alerta sanitaria y cuarentena social, es necesario adoptar estrategias para lograr un buen dormir y un descanso reparador.

## SEGÚN NUESTRA EDAD, ¿CUANTAS HORAS DEBEMOS DORMIR?

La Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos entrega recomendaciones sobre cuántas horas se debe dormir de acuerdo a la edad. Cabe destacar que la calidad del sueño, además del tiempo, también incluye no tener problemas para conciliarlo, no despertar en la noche y sentirse descansado al despertar.

EDAD	RECOMENDACIÓN (HORAS)
Recién nacidos (0-3 meses)	14 a 17
Infantes (4-11 meses)	12 a 15
Niños (1-2 años)	11 a 14
Preescolares (3-5 años)	10 a 13
Escolares (6-13 años)	9 a 11
Adolescentes (14-17 años)	8 a 10
Adultos (18-64 años)	7 a 9
Adultos mayores (más de 65 años)	7 a 8



## ¿QUÉ BENEFICIOS TIENE DORMIR EL TIEMPO RECOMENDADO?

- Prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Tener mejor rendimiento intelectual.
- Mejor rendimiento físico.
- Sentir menos hambre durante el día.
- Menor ansiedad para consumir alimentos dulces.

## CONSEJOS GENERALES PARA UN BUEN DORMIR

- Mantenga una rutina de sueño: intente tener horarios regulares para dormir y despertar.
- Evite las siestas de más de 30 minutos. Si las realiza, hacerlas antes de las 3 p.m.
- Evite beber café, bebidas con cafeína y alcohol durante la noche.
- Ejercítese regularmente y prefiera realizarlo 4 horas antes de acostarse.
- Cene temprano y realice una comida liviana.
- Procure que la habitación sea un lugar acogedor para dormir, tranquilo, sin ruidos, oscuro y con temperatura agradable, ni muy calurosa ni muy fría.
- Relájese antes de dormir, ya sea leyendo o meditando.
- Evite mirar pantallas de dispositivos electrónicos como teléfonos celulares, computadoras, tablets o televisores, al menos, una hora antes de dormir.
- Evite trabajar hasta última hora.
- Evite fumar antes de acostarse, ya que la nicotina es estimulante del sistema nervioso central.



## MENOS ESTRÉS, UN MEJOR SUEÑO

**El estrés es un factor que dificulta el buen dormir, a continuación, entregamos algunos consejos para manejarlo:**

- **Priorice aquellas actividades que se deben hacer y postergue aquellas que pueden esperar.**
- **Mantenga contacto telefónico (por la pandemia actual) con personas que le brinden apoyo emocional, como amigos y familiares.**
- **Dese el tiempo para realizar actividades que le relajen como leer, escuchar música, pasear con su mascota, realizar labores de jardinería u otra.**
- **Realice ejercicio físico diariamente. Una caminata de 30 minutos le ayudará a mejorar el ánimo y a dormir mejor, lo puede hacer en su patio o en los jardines del edificio, en este período de cuarentena.**
- **Practique técnicas de relajación.**
- **Aliméntese de forma saludable, consuma diariamente verduras, frutas y agua.**

Este material ha sido preparado por el Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos Dr. Fernando Monckeberg Barros, INTA Universidad de Chile, quien es responsable de su contenido.

**[www.5aldia.cl](http://www.5aldia.cl) • [www.inta.cl/material-informativo](http://www.inta.cl/material-informativo)**

Queda prohibida la reproducción total o parcial por cualquier medio, sin la autorización previa de las autoras.

Autoras: Lorena Barrios, Sussanne Reyes, Isabel Zacarías, Carmen Gloria González.

## CINCO PARTES DEL CUERPO QUE SE REPARAN CUANDO DORMIMOS

Durante el día el cuerpo está más focalizado en resolver cosas que acontecen que en cuidarse a sí mismo. De alguna manera gasta mucha energía y repone poca. Esa "reparación" necesaria del organismo para enfrentar un nuevo día ocurre justamente cuando dormimos.

**PIEL**  
El buen dormir ayuda a que las células liberen factores de crecimiento para reparar y mantener la elasticidad.

**MÚSCULOS**  
Dormir repara músculos en tensión y también lesiones.

**CEREBRO**  
Las células se encogen y eliminan desechos luego de un día ajetreado.

**PÁNCREAS**  
Sin dormir, nos volvemos menos capaces de quemar el azúcar que hemos ingerido de los alimentos del día. Por eso se dice que dormir, adelgaza.

**HUESOS**  
El sueño repara el desgaste natural de los huesos y los fortalece.



# BENEFICIOS DEL BUEN DORMIR

Necesitamos dormir y no solo porque nuestro cuerpo nos lo pide, sino porque así obtenemos una serie de beneficios que a continuación te los compartimos.



El sueño ayuda a la generación de ideas y más creativas.



Dormir menos de 6 horas es dañino para la salud. Puede ser señal de alguna enfermedad como anemia si duermes más de 9 horas.



Es una solución para reducir el estrés, el mal humor y la depresión.



Una buena noche de descanso puede hacer que te levantes de buen humor.



Estudios de la Universidad de California demostraron que el secreto de una vida larga para las mujeres es dormir 6.5 horas al día.



Las dietas para perder peso producen mejores resultados cuando las personas descansan lo suficiente.



Es un eficaz tratamiento de belleza si descansas un mínimo de 8 horas.



No dormir lo suficiente debilita tu sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de contraer gripe u otros virus.



Durante este tiempo se fortalece la memoria y fija lo que aprendió durante el día mientras estás despierto, esto se llama consolidación.



Así que, ¡a dormir!

# 8 Tips para dormir mejor:

1. Mantén un horario diario constante.



2. Reduce el consumo de cafeína.

3. Apaga tu televisor y computador.



4. Antes de dormir come moderadamente.

5. No vayas a la cama con el estómago vacío.



6. Haz ejercicio con frecuencia.



7. No consumas demasiados líquidos.

8. Evita el despertador, programa. Tu reloj biológico.



**Spring**  
CAMBIA TU VIDA