

- Comunicado
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social -MSPAS-



## Incluye

- Fotografía

17 Marzo, 2023

Dependiendo de la calidad del descanso se tendrá un escenario privilegiado o desventajas, durante el sueño se da la renovación de la energía física y emocional entre otras bondades la optimización del sistema de las defensas y el crecimiento en los infantes y adolescentes.

“El sueño es un fenómeno natural, transitorio, donde la interrelación con el medio ambiente disminuye, no por ello deja de tener actividad el cerebro; al contrario es en esta etapa, donde se consolidan las

competencias, conocimientos y destrezas que se adquirieron durante el estado de vigilia, es decir mientras permanecíamos despiertos”, comentó el Dr. Fernando Ceballos, del Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social

Los parámetros que nos indicarán si están descansado bien es el tiempo que transcurre entre prepararse para acostarse - dormir y que finalmente alcanzar la introducción del sueño, no supere los veinte minutos.

Así mismo, el sueño debe ser continuo, tener profundidad para que otorgue un efecto reparador y la duración de este es acorde a la edad por ejemplo: en un adulto promedio requiere que el descanso oscile entre 6 y 10 horas, en la niñez más cantidad de tiempo y en el adulto mayor menor tiempo.

¿Qué aspectos son modificables para lograr las bondades del dormir?

El Neurólogo Fernando Ceballos resaltó que todo lo que sucede cuando está despierto tendrá un efecto directo al sueño, de allí que una gestión adecuada del estrés sea una determinante para evitar un sueño alterado, recordando que los aspectos negativos de un sueño de mala calidad a corto plazo pueda afectar la concentración, el rendimiento académico y laboral volviendo más propensos a accidentes e incluso adicciones y largo plazo afectar el estado cardiovascular, entre otros sistemas que se ven seriamente perjudicados

Otro de los aspectos importantes para tomar en cuenta y lograr un descanso es el ingerir la cena tres horas antes de acostarse, con un volumen moderado que no supere el puño de la mano de la persona excluyendo los alimentos o bebidas que perturben la continuidad y profundidad del descanso, es ampliamente sabido que el café estimula, pero no hay que olvidar que el mismo efecto produce el té y chocolate, siendo la bebida recomendable a tomar en horario nocturno la leche en pequeñas cantidades.

Además una rutina de 3 respiraciones lentas profundas podría tener ese efecto de anunciarle a nuestro cuerpo que estamos cercanos a dormir.

La habitación tiene que tener condiciones físicas idóneas en relación a una ventilación diaria mayor a las tres horas, un nivel de humedad del 50%, temperatura alrededor de los de 20 grados centígrados, atenuación acústica y lumínica.

Existen decisiones al elegir la cama ideal que pueden interferir directamente en calidad del descanso. Erróneamente es aceptado que las almohadas blandas y los colchones suaves son los más confortables pero este concepto es relativo ya que complexiones robustas, de edad avanzada y personas que tienden a moverse con más frecuencia requieren de colchones que ofrezcan mayor firmeza, siempre se sugiere que el largo del colchón sea al menos 15 cms., mayor a la estatura.

Cabe resaltar que debe tomarse en cuenta que la rotación del colchón idealmente hay que hacerla cada tres meses para prolongar su vida, así como ventilar las almohadas, esta es una práctica recomendable en medicina del sueño al menos una vez por semana.

Algunas personas dado su peculiaridad alérgica deberán aspirar los colchones, incluso no utilizar ropa de descanso, ya que las costuras y algunos materiales generan incomodidad y atender el resto de sugerencias que dicte el médico especialista en alergias (alergólogo).

De allí que la medicina del sueño probablemente sea la rama de la medicina más incluyente debido a que sus trastornos deberán ser atendidos por diversas especialidades.

DESCARGAR ARCHIVOS (XLS y/o CSV)  
FOTOGRAFÍAS

< iframe >

Descargar imágenes

- Sueño
- salud
- descanso

---

**Source URL:** <http://209.126.109.93/comunicado/el-sueno-es-esencial-para-un-buena-calidad-de-vida>

#### **List of links present in page**

- <http://209.126.109.93/comunicado>
- <http://209.126.109.93/ministerio-de-salud-publica-y-asistencia-social-mspas>
- <http://209.126.109.93/fotografia>
- <https://drive.google.com/drive/folders/1ZSKG-N5NYciXZTdelgp51JhhTBPnearR7?usp=sharing>
- <http://209.126.109.93/sueno>
- <http://209.126.109.93/salud>
- <http://209.126.109.93/descanso>