



Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!

CUIDO Y PREVENCIÓN DE TRASTORNOS *del* SUEÑO

COMISIÓN NACIONAL
PARA LA VIDA ARMONIOSA





“Nicaragua es Nuestra, de l@s nicaragüenses, Mujeres, Hombres, Juventud, también nustr@s Abuelit@s, de Buena Voluntad, que queremos, que merecemos, vivir tranquil@s, segur@s, estable nuestro País, progresando, prosperando, y reconociendo que el Futuro se crea hoy, y lo estamos creando para Tod@s y por el Bien de Tod@s.”

Cra. Rosario Murillo

Vicepresidenta de la República de Nicaragua.

El Sueño

El sueño es un proceso esencial para el organismo. La calidad del sueño se relaciona con la salud física y mental, un mayor rendimiento cognitivo y una mejor calidad de vida.

Las horas dedicadas a dormir varían de una persona a otra, generalmente de 6 a 8 horas diarias. La mayoría de las personas duermen por la noche, otras deben dormir durante el día por sus horarios de trabajo.



¿Qué son los Trastornos del sueño?

Los trastornos del sueño son alteraciones que provocan cambios en el tiempo y la forma de dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

Cuando dormimos, nuestro cuerpo se recupera, nuestras células se reparan, nuestro cerebro procesa información y consolida la memoria. Además, un buen descanso nos ayuda a tener más energía, mantenernos alerta y a regular nuestras emociones.



Tipos de trastornos del sueño

Los trastornos del sueño pueden afectar a niñ@s, adult@s y personas mayores, conozcamos los más comunes:

Insomnio: Dificultad para conciliar el sueño o para permanecer dormido. Los episodios pueden aparecer y desaparecer o convertirse en un trastorno constante, afectando la rutina diaria.



Tipos de trastornos del sueño

Hipersomnía: Este trastorno consiste en que las personas tengan sueño durante el día y se sientan cansados a pesar de haber dormido lo suficiente durante la noche.

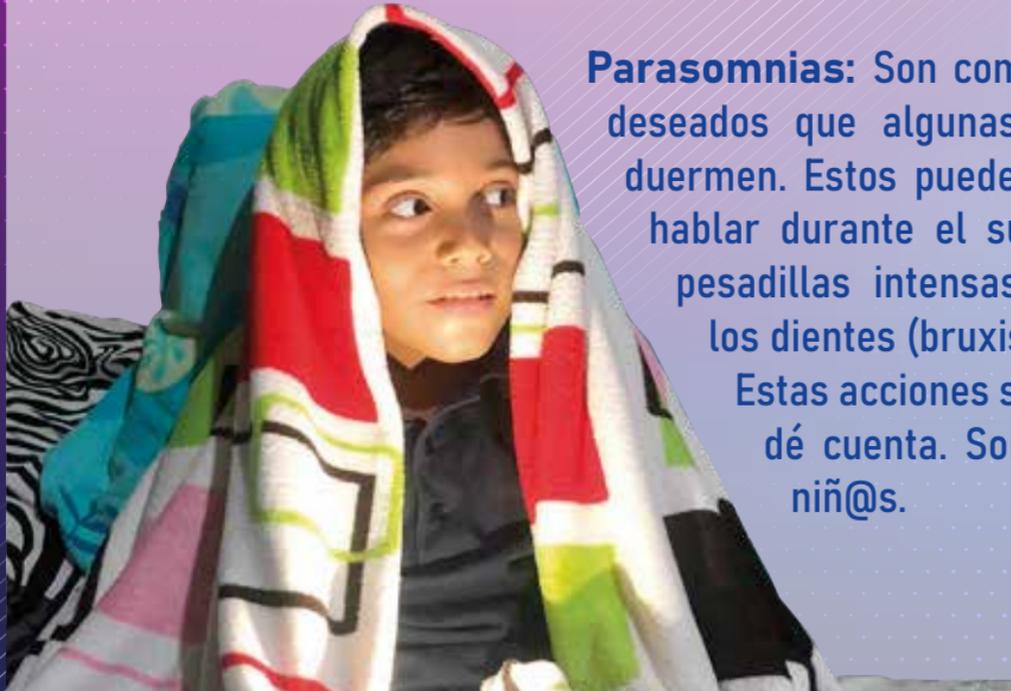


Tipos de trastornos del sueño

Trastornos del ritmo del sueño: Son alteraciones que nos impiden tener un horario regular del sueño, esto puede ocurrir por cambios frecuentes en las rutinas diarias. Son comunes en personas que viajan mucho o aquellos que tienen horarios de trabajo cambiantes, como los turnos rotativos.



Tipos de trastornos del sueño



Parasomnias: Son comportamientos extraños o no deseados que algunas personas tienen mientras duermen. Estos pueden incluir: caminar dormido, hablar durante el sueño, terror nocturno, tener pesadillas intensas, moverse mucho, rechinar los dientes (bruxismo nocturno).

Estas acciones suceden sin que la persona se dé cuenta. Son bastante comunes en los niños.

Tipos de trastornos del sueño

Apnea del sueño: Es un trastorno donde la respiración se interrumpe o se vuelve muy superficial mientras dormimos. Esto puede ser causado por un bloqueo en las vías respiratorias o porque el cerebro no envía correctamente las señales para respirar. Los ronquidos fuertes son un síntoma común, especialmente en hombres, personas mayores y quienes tienen sobrepeso.



Principales situaciones que pueden causar trastornos del sueño



- ▶ Estrés
- ▶ Trastornos de la salud mental: ansiedad, depresión, trastorno bipolar, trastorno obsesivo, esquizofrenia.
- ▶ Viajar seguido, debido a los cambios constantes de horarios.
- ▶ Trabajo nocturno.



- ▶ Horarios irregulares para dormir.

- ▶ Irse a dormir después de cenar.



- ▶ Reflujo y acidez estomacal.



- ▶ Uso de computadoras, televisores, videojuegos, teléfonos u otras pantallas antes de acostarse.

- ▶ Consumo excesivo de café, gaseosa o bebidas energizantes.

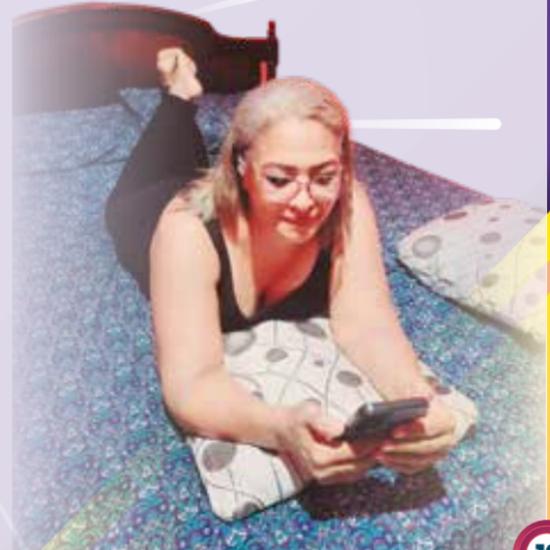
Recomendaciones para prevenir trastornos del sueño

- ↻ Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días, incluyendo los fines de semana.
- ↻ Preferiblemente realizar ejercicios durante la mañana, si por alguna razón no se puede a esa hora; hacerlo 3 horas antes de irse a la cama. El ejercicio es un activador y puede ahuyentar el sueño.
- ↻ Evitar o limitar las siestas durante el día.
- ↻ Disminuir el consumo de café, alcohol o bebidas energizantes.



Recomendaciones para prevenir trastornos del sueño

- ➡ Cenar preferiblemente 3 horas antes de irse a la cama, evitemos comer mucho.
- ➡ Evitar estar con celulares o computadoras por mucho tiempo antes de irse a dormir.
- ➡ Es recomendable no tener televisión en el lugar donde dormimos.
- ➡ No ver películas que provoquen miedo, excitación o estado de alerta antes de dormir.



¿Qué hacer cuando tenemos dificultad para dormir?

Tomar té puede ser una buena idea si tenemos problemas para dormir. El té de: manzanilla, valeriana, tilo, menta, hierbabuena, jengibre, canela, cúrcuma o romero son conocidos por ayudar a relajar y conciliar el sueño.

Si la dificultad para dormir continúa evita automedicarte y busca ayuda profesional.





Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidente!