

¿Qué es el sueño?

Es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo.



Datos clave 2 Z Z Z

- Los trastornos del sueño afectan a cerca del 40% de la población mundial, de acuerdo con datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS).
- Cada año, el viernes previo al equinoccio de primavera, se conmemora el Día Mundial del Sueño, para concientizar a la población sobre la existencia de estos trastornos del sueño para prevenirlos.
- Fue establecida por la Sociedad Mundial del Sueño (World Sleep Society) desde el 2008.
- De acuerdo con una investigación realizada por la Clínica de Trastornos del Sueño de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), en México alrededor del 45% de la población adulta presenta mala calidad del sueño, lo que se refleja en la dificultad que las personas tienen para levantarse, así como la constante somnolencia y cansancio durante las primeras horas de la mañana.







Dormir adecuadamente es esencial para tener buena salud, ya que la falta de sueño está asociada con accidentes automovilísticos, desastres industriales, errores médicos y profesionales, así como baja productividad.

No dormir lo necesario puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como obesidad, hipertensión, diabetes y depresión, así como cáncer.



Dormir las horas adecuadas es igual de importante que llevar una alimentación saludable o realizar actividad física.

¿Cuánto debo dormir según mi edad?







¿Cuáles son los trastornos del sueño?

Existen más de 100 trastornos diferentes de sueño y se pueden agrupar en cuatro categorías:

- 1. Problemas para conciliar el sueño y permanecer dormido (insomnio).
- 2. Problemas para permanecer despierto (somnolencia diurna excesiva).
- 3. Problemas para mantener un horario regular de sueño (problema con el ritmo del sueño).
- 4. Comportamientos inusuales durante el sueño o parasomnio.

ZZZZ

Consejos para tener un buen sueño



Acostarse y despertarse a la misma hora todos los días



Evitar comidas excesivas antes de acostarse



Estar en un espacio cómodo, oscuro, tranquilo y que no esté demasiado cálido, ni muy frío



Realizar actividad física moderada para promover el sueño; sin embargo, debe evitarse el ejercicio, al menos tres horas antes de dormir



Evitar la cafeína, el alcohol y el tabaco cerca de la hora de dormir



Es esencial dormir en una habitación completamente oscura, sino esto puede elevar el nivel de azúcar en la sangre y la frecuencia cardíaca, situaciones que pueden provocar diabetes y enfermedades cardíacas



- https://www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/
- https://www.gob.mx/salud/articulos/padeces-de-insomnio-esto-te-interesa
- $\bullet \quad \text{https://www.gob.mx/salud/articulos/el-sueno-esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo?} idiom=esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo? \\ idiom=esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo. \\ idiom=esencial-para-e$

