

WELLNESS



MARZO

- Día mundial del sueño
- Ablactación o alimentación complementaria
- El respeto hacia uno mismo

2023

DÍA MUNDIAL DEL

sueño

¿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



- 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.

Importancia del sueño

z z z z



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?



Recién nacidos
18 horas



Niñas y niños
10 a 12 horas



Adolescentes
8 a 9 horas



Adultos
7 a 8 horas



¿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.



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

Bibliografía:

- <https://www.cdc.gov/spanish/datos/faltasueno/>
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/padece-de-insomnio-esto-te-interesa>
- <https://www.gob.mx/salud/articulos/el-sueno-esencial-para-el-buen-funcionamiento-del-organismo?idiom=es>



Ablactación

o alimentación complementaria

¿Sabes qué es y cómo implementarla?

El término ablactación o alimentación complementaria, es utilizado para describir el momento en que el lactante inicia el consumo de alimentos diferentes a la leche.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que alrededor de los seis meses, las necesidades de energía

y nutrientes del lactante empiezan a ser superiores a lo que puede aportar la leche materna, por lo que se hace necesaria la introducción de una alimentación complementaria.

Como implementar la alimentación complementaria

LECHE MATERNA

De forma exclusiva a libre demanda

0 a 6 meses

Se mantiene la leche materna como principal alimento

6 a 12 meses

La leche materna pasa a ser complemento de alimentos sólidos

A partir de los 12 meses

- Cereales como arroz, trigo, centeno
- Carnes de preferencia blancas como pollo y pescado
- Huevo bien cocido 1 porción al día
- Frutas manzana, pera, sandía, melón, plátano, papaya

- Verduras: pepino, jícamas, chayote, jitomate, calabaza, nopales
- Leguminosas: lentejas, caldo de frijol
- Semillas: nueces y almendras

- Leche de vaca o leches vegetales
- Quesos con bajos contenidos de sodio
- Yogurt natural bajo en grasa
- Atún y mariscos
- Frutas fresa

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

Recomendaciones para una buena alimentación complementaria

- Seguir con la lactancia materna a libre demanda, con tomas frecuentes, hasta los dos años o más.
- Ofrecer una alimentación que responda a las necesidades del niño.
- Ayudar a comer a los niños mayores; darles de comer lenta y pacientemente, alentándolos a que coman, pero sin forzarlos; hablarles mientras tanto y mantener el contacto visual.
- Mantener una buena higiene y manipular los alimentos adecuadamente.
- Empezar a los seis meses con pequeñas cantidades de alimentos y aumentarlas gradualmente a medida que el niño va creciendo.
- Aumentar gradualmente la consistencia y variedad de los alimentos.
- Aumentar el número de comidas: dos a tres al día para los lactantes de 6 a 8 meses, y tres a cuatro al día para los de 9 a 23 meses, con uno o dos refrigerios adicionales si fuera necesario.
- Ofrecer alimentos variados y ricos en nutrientes.
- Utilizar alimentos complementarios enriquecidos o suplementos de vitaminas y minerales si fuera necesario.
- Durante las enfermedades, aumentar la ingesta de líquidos, incluida la leche materna, y ofrecerles alimentos blandos y favoritos.



Bibliografía: _____

- Alimentación del lactante y del niño pequeño, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/infant-and-young-child-feeding>

El respeto hacia uno mismo



“

Si quieres que los demás te respeten, lo mejor que puedes hacer es respetarte. Solo así, solo a través del autorespeto, obligarás a los demás a respetarte”

- Fiódor Dostoyevsky

Respeto

La palabra proviene del latín respectus, que traduce ‘atención’, ‘consideración’, y originalmente significaba ‘mirar de nuevo’, de allí que algo que merezca una segunda mirada sea algo digno de respeto.

El respeto es uno de los valores morales más importantes del ser humano, pues es fundamental para lograr una armoniosa interacción social. El respeto debe ser mutuo y nacer de un sentimiento de reciprocidad.

Una de las premisas más importantes sobre el respeto es que para ser respetado es necesario aprender y saber a respetar, a comprender al otro, a valorar sus intereses y necesidades.

Y OJO... Respetar no significa estar de acuerdo en todos los ámbitos con otra persona, sino que se trata de no discriminar ni ofender a esa persona por su forma de vida y sus decisiones.



Nuestras figuras paternas nos enseñaron de pequeñas/ pequeños a respetar a los adultos y a los otros niños, nos señalaron cuándo nuestras palabras o acciones pudieron o hicieron daño y, si les faltamos el respeto, nos animan –y a veces incluso obligan– a pedirles perdón.

Sin embargo, hay un componente olvidado en esa ecuación: el respeto hacia uno mismo.



En muchos casos esa constante proyección hacia afuera puede hacer que nos olvidemos de la persona más importante en nuestra vida:

NOSOTROS MISMOS

Un estudio realizado por la Universidad de Chicago reveló que existe un vínculo entre las actitudes de aceptación y respeto por uno mismo y las actitudes de aceptación y respeto por los demás.

Por tanto, esta investigación sugiere que, si educamos a los niños para que se respeten a sí mismos, el respeto por los demás llegará de manera casi automática.

Respetarte a ti mismo va más allá de salvaguardar o atender la autoestima. Y en efecto, la autoestima es un componente vital para el bienestar psicológico, pero el autorrespeto es el cemento que le confiere solidez.

Así, y como bien sabemos, la primera tiene que ver con la evaluación que hacemos de nosotros mismos. Esa percepción del propio yo se construye, en buena parte de los casos, partiendo de nuestro entorno y de los mensajes que nos hacen llegar desde la propia familia, hasta los amigos y la sociedad.

Así que, mientras la autoestima te pide motivos para quererte, el autorrespeto solo te demanda que te aceptes tal y como eres. Nada más. Con tus grandezas y defectos, con tu potencial y limitaciones, siempre salvaguardando la autonomía.



¿Te gustaría desarrollar un poco más estas cualidades tan excepcionales?

Veamos cómo.

- **Quiérete por lo que eres y no tanto por quien podrías ser.** Es cierto que todas y todos tenemos pleno derecho a mejorar en la parcela de la vida que deseemos. Sin embargo, el amor a nosotros mismos no puede depender en exclusiva de lo que logremos o dejemos de lograr.

El afecto al propio ser debe ser incondicional y para ello, debemos dejar de evaluarnos tanto. Querámonos por la que ya somos, nos quitaremos un gran peso de encima.

- **Lo que otros necesiten no es más importante que lo que tú necesitas.** Está muy bien apoyar y dar consuelo a un amigo cuando lo necesita. Aún más, es lógico y evidente que estemos 24/7 focalizados en las necesidades de nuestra pareja, hijos o familia cercana.

Respetarse a uno mismo exige también recordar que también somos prioridad. No podemos darlo todo hasta quedar sin energías, sin ánimos ni dignidad. No asumamos el papel de actor secundario en el teatro de nuestra vida.

- **Aceptar que tenemos puntos débiles.** Hay numerosos caballos de batalla para el bienestar psicológico y uno es la autoexigencia. La persona que busca limar sus defectos, que no tolera cometer errores y se flagela por ellos, no se respeta a sí misma. Por contradictorio que nos parezca, está bien asumir que todos tenemos defectos, debilidades y limitaciones que, en algunos casos, no podremos corregir.

- **Expresar lo que quieres, no es una falta de respeto.** Pon en práctica tu asertividad. Decir lo que piensas, lo que sientes y necesitas en cada circunstancia no es una forma de menosprecio al otro. Es una estrategia de armonía relacional. Expresar con respeto aquello que no consideramos justo o exponer de manera segura y respetuosa nuestros pensamientos no hace daño a nadie. Al contrario.
- **Ser fiel a tus valores en cualquier circunstancia.** Tiene que ver con ser coherente y congruente con nosotros mismos en cada circunstancia.
- **Cuidarte es respetarte a ti mismo.** ¿Cuándo fue la última vez que dedicaste un día a hacer lo que realmente querías? ¿Alguna vez te has desprendido de una amistad o una relación que te generaba más estrés que equilibrio? Otra más... ¿Qué has hecho hoy para sentirte bien? Aunque te sorprenda, estas dimensiones también trazan y dan forma al valioso ejercicio de respetarse.



Alejarnos de lo que nos quita la paz y apagar nuestro potencial, cuidarnos y regalarnos tiempo de calidad son tareas que no deberíamos dejar en pendientes.

Así que, ¿te estás respetando tal y como deberías, o es momento de hacer algún cambio?

Bibliografía

- Clucas C. *Understanding Self-Respect and Its Relationship to Self-Esteem. Personality and Social Psychology Bulletin.* 2020;46(6):839-855. doi:10.1177/0146167219879115
- Roland, C. E., & Foxx, R. M. (2003). Self-respect: A neglected concept. *Philosophical Psychology*, 16(2), 247–287. <https://doi.org/10.1080/095150803077>



UNCOMMONLY INDEPENDENT