



**IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE
DESCANSO Y SUEÑO.**



IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO.

- El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida, sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye, al tiempo que aumenta la irritabilidad.
- La vigilia prolongada va acompañada de trastorno progresivo de la mente, comportamiento anormal del sistema nervioso, lentitud de pensamientos, irritabilidad y psicosis. El sueño restaura tanto los niveles normales de actividad como el equilibrio entre las diferentes partes del SNC, es decir, restaura el equilibrio natural entre los centros neuronales.
- Dormir mal produce somnolencia, cansancio, fatiga, e incluso, dolores en las extremidades, influye en la falta de reflejos, dificultad para concentrarse, disminución de la memoria y la atención, todo ello contribuye a nivel emocional que aparezca nerviosismo, irritabilidad, labilidad emocional e incluso agravar posibles trastornos o enfermedades.
- Existe una clara relación entre la cantidad y calidad de horas de sueño y la esperanza de vida. Así, se observó que, al cabo de cinco años, la mortalidad era más alta en las personas que dormían muy pocas horas en comparación con las que dormían un número mayor de horas.

IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO .

El Descanso.

- El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas.
- El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente calmada.
- El descanso es el tiempo destinado a compensar el esfuerzo hecho durante el día, que permite al organismo equilibrarse a nivel psíquico y físico de las actividades diarias. Debe ser lo suficientemente largo para que pueda restablecer el equilibrio y alejar la fatiga.
- El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Narrow(1997) señala 6 características que la mayoría asociamos al descanso.

IMPORTANCIA DE LA NECESIDAD DE DESCANSO Y SUEÑO .

Las personas pueden descansar cuando:

- Sienten que las cosas están bajo control.
- Se sienten aceptados.
- Sienten que entienden lo que está pasando.
- Están libres de molestias e irritaciones.
- Realizan un número satisfactorio de actividades concretas.
- Saben que recibirán ayuda cuando la necesiten.

Las situaciones que favorecen un descanso adecuado son:

- Comodidad física.
- Eliminación de preocupaciones.
- Sueño suficiente.

El sueño.

- El sueño es un estado de alteración de la conciencia, que se repite periódicamente durante un tiempo determinado cuya función es restaurar la energía y bienestar de la persona.

Fordham (1988) define el sueño de dos maneras:

- 1) Un estado de capacidad de respuesta reducida a los estímulos externos del cual puede salir una persona.
- 2) Una modificación cíclica y continua del nivel de conciencia.

- Durante el sueño se cumplen dos funciones fundamentales:

- **Restauradora:** permitiendo recuperar energía e integrar las nuevas informaciones y experiencia.
- **Adaptativa:** la cantidad y calidad de sueño es directamente proporcional a la calidad de vida ya que permite la continua adaptación (bio-psico-social) del individuo.

De acuerdo con **Maslow**, el sueño es una necesidad básica del ser humano. Es un proceso universal común a todas las personas. A pesar de una considerable investigación, no existe ninguna definición comúnmente aceptada del sueño. Históricamente se consideró un estado de inconsciencia, más recientemente se ha considerado un estado de conciencia en el cual la percepción y reacción del individuo al entorno está disminuido. Lo que parece que está claro es que el sueño se caracteriza por una actividad física mínima, unos niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos del organismo y disminución de la respuesta a los estímulos externos.

También se define el sueño como un conjunto de procesos fisiológicos complejos que resultan de la interacción de una gran cantidad de sistemas neuroquímicos del sistema nervioso central, que se acompañan de modificaciones en los sistemas nervioso periférico, endocrino, cardiovascular, respiratorio y muscular. El sueño es un fenómeno cíclico que se denomina ciclo de vigilia –sueño, un ritmo circadiano.

Este ritmo regula la fluctuación de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca, la secreción hormonal, y también el estado de ánimo

Los ritmos circadianos son los que más influidos se ven por la luz y la temperatura aunque estímulos como los hábitos sociales, u ocupacionales también puede afectarlos.

Todas las personas cuentan con relojes biológicos que sincronizan el ciclo del sueño y pueden tener distintas preferencias en cuanto a períodos de sueño, así como rendir mejor en diferentes momentos del día. Este reloj biológico se denomina oscilador interno y está situado detrás del hipotálamo; su ritmo se adapta gracias a factores del entorno como la luz, oscuridad o la actividad social; a estos factores se les denomina sincronizadores

No se ha descubierto una causa simple como responsable del sueño. **El control del sueño no se halla confinado a una parte limitada del cerebro sino que una gran cantidad de sistemas neuroquímicos interactúan en su regulación.**

El que una persona permanezca despierta o se duerma depende del balance entre impulsos procedentes de la corteza cerebral (pensamientos) de los receptores sensoriales periféricos (ej sonidos o luz) y del sistema límbico (emociones).

CONSEJOS PARA DORMIR

1. El escenario ideal para el sueño

Revise que puede contar con un colchón confortable, firme, se recomienda utilizar la cama solo para dormir, evite usarla para lectura, ver TV, comer, etc. Un ambiente fresco, silencioso y oscuro. Elija ropa adecuada para dormir que permita que la piel respire.

2. Limite el tiempo de dormir

3. Luz azul de dispositivos

Una de las causas de disminución de horas de sueño, es la luz artificial a la que estamos expuestos. Esta luz hace que se permanezca despierto muchas más horas, de las dictarían los ritmos circadianos, que son como un reloj biológico que marca las pautas entre sueño y vigilia y se rige por la luz solar.

4. Las preocupaciones – Problemas-

Si algo le preocupa, le impide dormir; puede registrarlo en una libreta de cosas por hacer y quitarlo de la mente. No se puede dormir si a la vez intenta solucionar preocupaciones mentales

5. Ejercicio

Crear una rutina de ejercicio relajantes como puede ser pilates, yoga, inducirá el sueño y que este sea mucho más reparador.

Deporte

Evite realizar ejercicios físicos violentos dos o tres horas antes de ir a la cama, el deporte extremo lo activara y será más complicado dormir.

7. Siesta

Si como consecuencia de no haber una noche, experimenta sueño durante el día, es más recomendable esperar hasta la noche. Evitando siestas muy largas al día siguiente que impiden regularizar el ciclo del sueño.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Campo M.A, Fernández C. *Proceso de Enfermería, Diagnóstico, planificación, evaluación* Barcelona: Fundación Jordi Gol i Gurina; 2000.

<http://repositorio.ucsg.edu.ec/bitstream/3317/10103/1/T-UCSG-PRE-MED-ENF-437.pdf>



Clínica de Crónicos
www.hospitalmilitarcentral.gov.co