



Higiene de Sueño

Estas medidas ayudan a una mejor calidad del sueño:



No beba café/té en la noche



Evite alcohol y marihuana



Cena Liviana



Ejercicio solo en la mañana



Evitar siestas >20 minutos



Evitar fármacos estimulantes



Mantener horario de sueño



Evitar luz fuerte en la noche



Cama solo para sueño/sexo



Ambiente tranquilo/cómodo

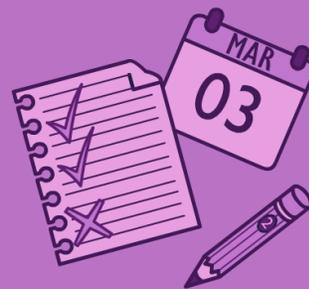


Actividades relajantes

Recomendaciones

Diario de Rutina de Sueño

Este diario le ayudará a usted y a su médico a evaluar su sueño. Anote cosas como el horario, N° de despertares, sueños, pesadillas, siestas, cansancio diurno, etc



Consulte a un Neurólogo

En dudas o deterioro del sueño o funciones diarias es útil consultar al médico. Este hará los estudios y tratamiento acorde. Incluso hay centros especializados en sueño,



Material realizado por:
Javier Fredes Arancibia (1)
María Paz Martínez Aguilera (1)
Revisión:

Dr. Álvaro Vidal Santoro (2)

(1) Estudiante de Medicina Universidad Mayor

(2) Neurólogo. Profesor asistente U. Mayor

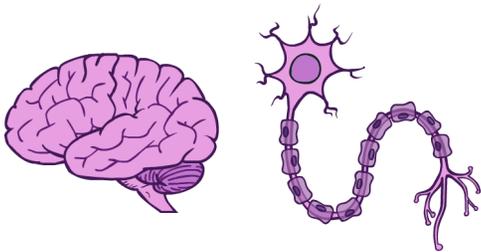


Readiness 1: *Trastornos del Sueño*

Cerebro y Sueño

¿Qué es el cerebro?

Es el principal órgano del sistema nervioso. Está formado por células llamadas neuronas. El cerebro y el cuerpo en general requieren de descanso para poder funcionar adecuadamente.

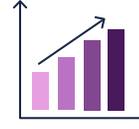


Sueño

Es un estado inconsciente donde el cerebro es más sensible a estímulos internos, ya que nos desconectamos del ambiente. Su función es descansar, conservar energía, consolidar la memoria, desarrollar y reparar el cuerpo. Debido a esto es **muy importante** tener un buen dormir.



El sueño en cifras



Normalmente deberíamos dormir:
8 Horas por día
56 horas por semana
224 horas por mes
2688 horas por año
Incluso...



Trastornos del Sueño

Insomnio

Es la dificultad para iniciar el sueño, mantenerlo o ambas. También considera el despertar matinal precoz.

Trastorno respiratorio del sueño

Ocurre disminución de la oxigenación mientras se duerme. Entre los síntomas encontramos roncar, apneas (dejar de respirar por varios segundos) y fatiga.

Parasomnias

Fenómenos desagradables del sueño. Aquí encontramos los terrores nocturnos en niños y sueños vívidos, entre otros.

Hipersomnia de origen central

Corresponde a la somnolencia excesiva y constante durante el día. La más importante de esta categoría es la **narcolepsia**, incluyendo también la parálisis del sueño y alucinaciones.

Trastornos circadianos del sueño

Son alteraciones del ritmo normal de sueño y vigilia, donde el horario interno no está sincronizado con el día y la noche. Puede estar adelantado o atrasado. El desfase de horario (jet lag) o el trabajo por turnos pueden ocasionarlo.

Trastorno de movimiento en el sueño

Son movimientos involuntarios que empeoran la calidad del sueño. Incluye el síndrome de piernas inquietas y el bruxismo.

