



PRIMARY YEARS
PROGRAMME- IB
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

EL SUEÑO Y SUS BENEFICIOS PARA LA SALUD

Las horas de sueño son esenciales para poder “cargar pilas”. El sueño nos llena de energía para poder afrontar la jornada.

Además, durante el sueño, nuestro cuerpo produce determinadas hormonas; por ejemplo, dormir profundamente desencadena mayor liberación de hormona de crecimiento. Otros tipos de hormonas se liberan durante el sueño para ayudar a combatir las infecciones. Por eso, dormir bien ayuda a evitar enfermedades y mantenerte sano.

Pero no solo se trata de dormir bien, sino de tener un sueño reparador. Para ello, deben ser horas de sueño tranquilas, sin pesadillas y seguidas.

Las consecuencias al no dormir bien pueden ser muy variadas: estrés, ansiedad, somnolencia y cansancio durante el día, poca capacidad para concentrarse, lentitud de respuesta, falta de reflejos, etc.

Un sueño saludable es un estado de reposo absoluto en el que se duermen las horas necesarias y, además, están son de calidad. Un



sueño saludable es un sueño reparador.

En lo que se refiere a horas de sueño necesarias, no hay cifras exactas. Esto depende ya no solo de la edad, sino de cada persona. Por regla general, los adultos deben dormir entre 7 y 9 horas al día, los jóvenes entre 10 y 17 años entre 8 y 9 horas. Los niños entre 5 y 10 años necesitan entre 10 y 11 horas.

BENEFICIOS DE UN SUEÑO REPARADOR:

- Mejora el estado de ánimo
- Previene la ansiedad y la depresión
- Potencia la memoria
- Mejora las habilidades mentales
- Aumenta el rendimiento físico y mental
- Disminuye el cansancio
- Reduce la irritabilidad
- Reduce la presión arterial





CONTINUACIÓN

- Estimula el sistema inmune
- Aumenta la creatividad

CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

Tanto dormir poco como dormir mucho puede ser nocivo para la salud. Los expertos recomiendan, en niños dormir unas diez horas y en adultos alrededor de 7-9 horas. ¿Cómo se debe dormir para que el sueño sea a todo confort? Debes dormir sin luz, sin ruido y en una cama cómoda.

- No cenar mucho antes de ir a dormir. Cena ligera.
- Ir a dormir siempre a la misma hora. Y también levantarse a la misma hora.
- No tener los pies fríos para dormir, porque eso hace que no conciliemos el sueño. Recordemos la típica “bolsa de agua caliente” de las abuelas, y es que no en vano son las más sabias.
- Intentar estar en un ambiente ni frío ni muy cálido.
- Evitar ruido y luz.
- Antes de ir a dormir no hacer ejercicio fuerte, no estar con videojuegos ni ordenador. Evitar insectos en la habitación.

- Que los relojes o ruido del reloj no estén cerca.
- No fumar, beber alcohol ni café antes de dormir.

Beneficios de dormir bien



La melatonina es un poderoso antioxidante que se produce en el cerebro durante la noche. No sólo regula el sueño, fortalece al sistema inmune y es imprescindible para mantener en forma el cuerpo y la mente. Su déficit favorece el insomnio, tener un sueño ligero y que nos levantemos cansados.

Links de recomendación:

- <https://www discapnet.es/areas-tematicas/salud/guias-y-articulos-de-salud/especial-sobre-el-sueno>
- <https://www.vivosano.org/porque-dormir-bueno-salud/>



Departamento de Enfermería
Little Byron