



## CUANDO EL SUEÑO ES REPARADOR Y PLACENTERO

### Recomendaciones para dormir bien

Ten en cuenta que Dormir es uno de los tres principales protectores de la Calidad y Esperanza de Vida, por ello su nivel de relevancia en cultivarlo como un Hábito Saludable siempre.

El sueño es una necesidad biológica por excelencia y que nos permite el restablecimiento de las funciones tanto físicas como psicológicas esenciales, regenera el funcionamiento de los órganos, se prepara para la eliminación de las toxinas, tiene funciones inmunes, endocrónicas, como de aprendizaje, un mal hábito de sueño es un factor de riesgo importante de sufrir Hipertensión arterial así como infarto de miocardio y enfermedades cerebrovasculares están asociadas a no tener un sueño de calidad.

El sueño tiene un rol fundamental en el bienestar emocional del ser Humano, solo basta recordar cuando alguien nos dice: Ohh veo que has pasado una muy mal noche, te ves un poco mal y estas de un humor!... que tales ojeras, se ve que no andas bien de sueño! ...Otras expresiones como: mejor no le digan nada porque se nota que durmió muy mal! estas son algunas expresiones cuando las personas no logramos un sueño de calidad y nos afecta en el diario vivir y en la convivencia.

La vida cotidiana.- Durante las horas que estamos en vigilia vamos a vivir experiencias de diversos tonos y colores, situaciones esperadas como inesperadas que van dinamizando la energía que tenemos, por ello es tan importante despertarnos con la mayor vitalidad, energía posible, para poder responder a las exigencias de nuestro diario vivir.

Sigue las siguientes recomendaciones para que logres un Sueño de Calidad y vivas con mayor esperanza de vida:

- En primer lugar, ten un horario tanto para dormir como para levantarte todos los días, y los fines de semana disfrutar de más horas de sueño si tu actividad te lo permiten.
- Prepárate para disfrutar tus horas de sueño, para ello debes :
  - Desconectarte de todos los estímulos tanto tecnológicos como de otras actividades que estimulen tu mente, estos estímulos no permiten que se inicie el proceso de tranquilidad y quietud de todas las actividades que has desarrollado durante el día, como: TV, internet – redes - noticias.
- Recuerda que tu cerebro retiene información aun 4 horas luego de recibida- por lo que debes cuidar la calidad de información que consume, deja el drama, la violencia en las películas, noticias, como canciones de tristeza, de dolor, todo lo que inyectes a tu cerebro de información será recibido y aceptado por nuestro cerebro como real. Cuida de que alimentas a tu cerebro.

- Disfruta de actividades que te relajen, de espacios de tranquilidad, toma un baño agradable, engríete en la noche para disfrutar de un reparador sueño, crea una rutina para la hora de ir a dormir, el ser humano es sensitivo, visual, olfativo, auditivo a la hora de dormir, elimina el ruido, mas si melodías que te relajen, cierra las cortinas, que el dormitorio este lo mas oscuro posible, apaga la tv, elimina los distractores, es hora que disfrutes tu hora de total descanso.
- No cenes mas de las 8 pm, reduce la ingesta de líquidos hasta las 7pm.
- No consumas estimulantes como alcohol, y productos que tengan como base la cafeína, que se encuentra en el café, tè, gaseosas y chocolates, todos ellos nos sobre-estimulan a estar nuevamente mas despiertos. La cafeína estimula la generación de las hormonas del estrés.
- Nos puede ayudar a la inducción del sueño la infusión de valeriana . Y si estamos un poco ansiosos nos dará calma.
- Evita realizar actividad física en la noche, el cerebro se sobre-activa y en ocasiones lo sobre-estimulamos y no permitimos que se aquiete y prepare para el descanso.
- Evita hacer sobre exigencia tanto mental como física, démosle el tiempo a nuestro cerebro para que se inicie su proceso de quietud físico-mental.
- Respeta tus horas de sueño, de 6 a 8 horas. Sueño que no realizas, sueño que no recuperas.
- Sabias què? Uno de los errores mas recurrentes es prolongar nuestras horas de estar en estado de "vigilia", es decir estar despiertos, por lo que el ciclo de sueño se ve severamente alterado.
- Se ha encontrado que la población peruana descansa entre 4 a 5 horas, teniendo un déficit en el número de horas necesarios para que el organismo amanezcan con la vitalidad, energía, y habilidades intelectuales, como con el optimo estado de animo para seguir disfrutando de tus retos tanto personales como profesionales.
- Sabias que el no dormir entre 6 a 8 horas hay mayor probabilidad de aumento de peso, de activar tu irritabilidad, de vivir intranquilo, de que tu memoria vaya bajando y se te haga mas difícil el recordar datos precisos a la hora de trabajar y resolver problemas.
- Un dato muy relevante y que siempre debe estar presente es que el sueño de calidad prolonga nuestra esperanza y calidad de vida, por lo que el cuidado inteligente del sueño nos permite disfrutar de mas años de vida y cuando no, nos acorta años de vida.

Entonces la pregunta es :

Cuantos años queremos vivir, y con que calidad de Vida?. Nada reemplazara el no haber logrado un sueño de calidad en el ciclo de tu vida. Queremos cuidarte y te cuides consciente e inteligentemente.

Finalmente los beneficios del sueño son:

- Disfrutas de mas años de Vida
- Te ayuda a perder el peso y reducir enfermedades.
- Mejora tus procesos mentales, como la memoria, solución de problemas
- Protege a tu corazón
- Reduce la ansiedad, el estrés como la depresión
- Te protege y prepara para tener mayor esperanza de vida
- Te ayuda a disfrutar más de la vida, la compañía de amigos y seres queridos.

"Empecemos a educar y cuidar la Calidad de nuestro sueño hoy mas que nunca"