



El empleo
es de todos

Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑÍA DE SEGUROS

Gran
MI PYME

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

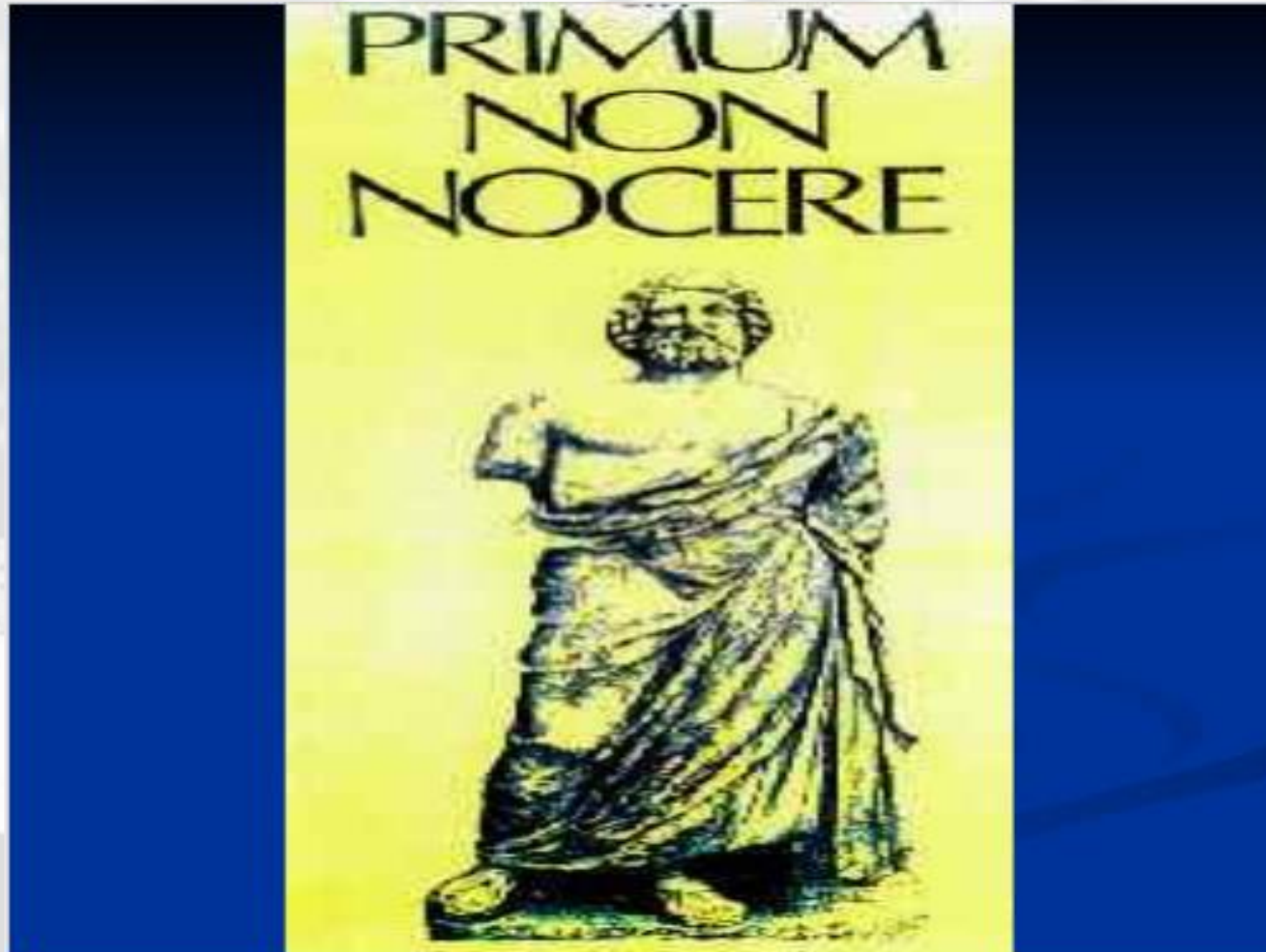


SUEÑO PARA LA SALUD Y LA VIDA





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA





Funcion del sueño

- *“Si el sueño no es una funcion absolutamente vital, entonces es el peor error que el proceso evolutivo pudo haber hecho”*

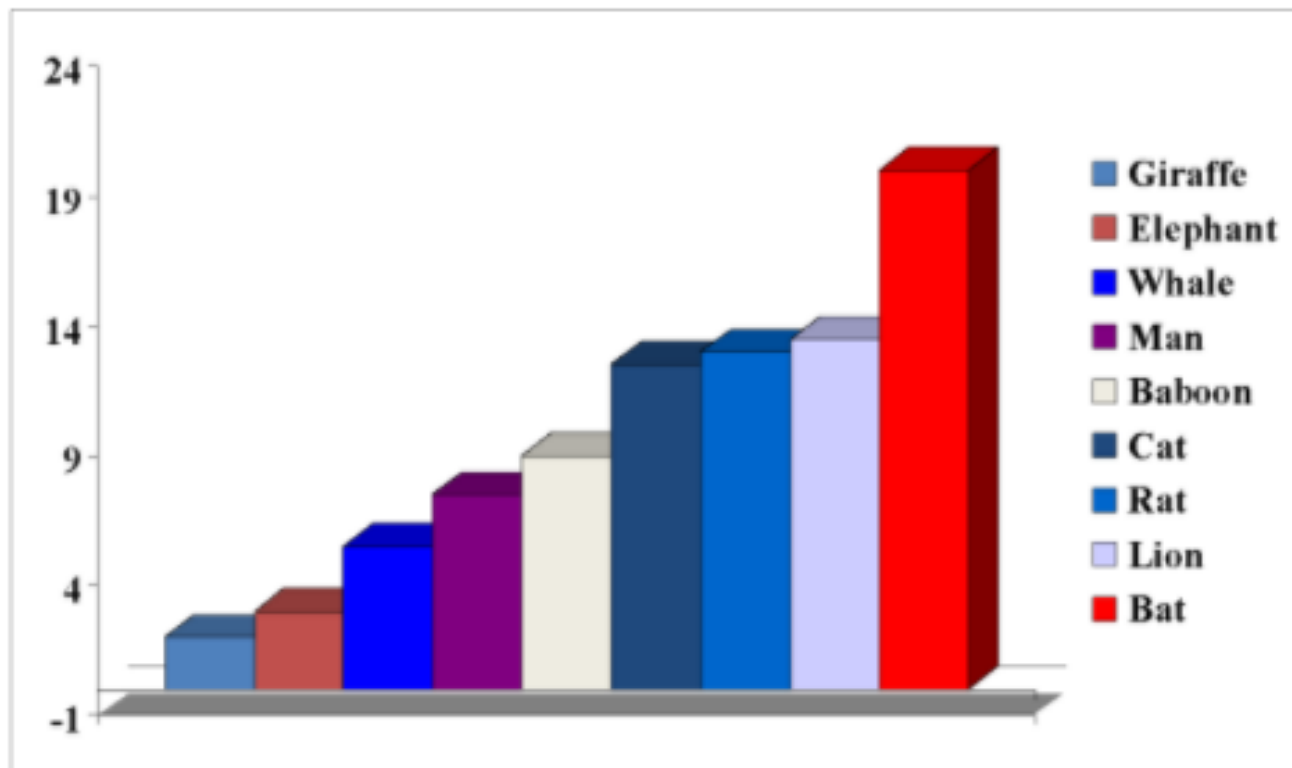
Rechtschaffen

FUNCION DEL SUEÑO

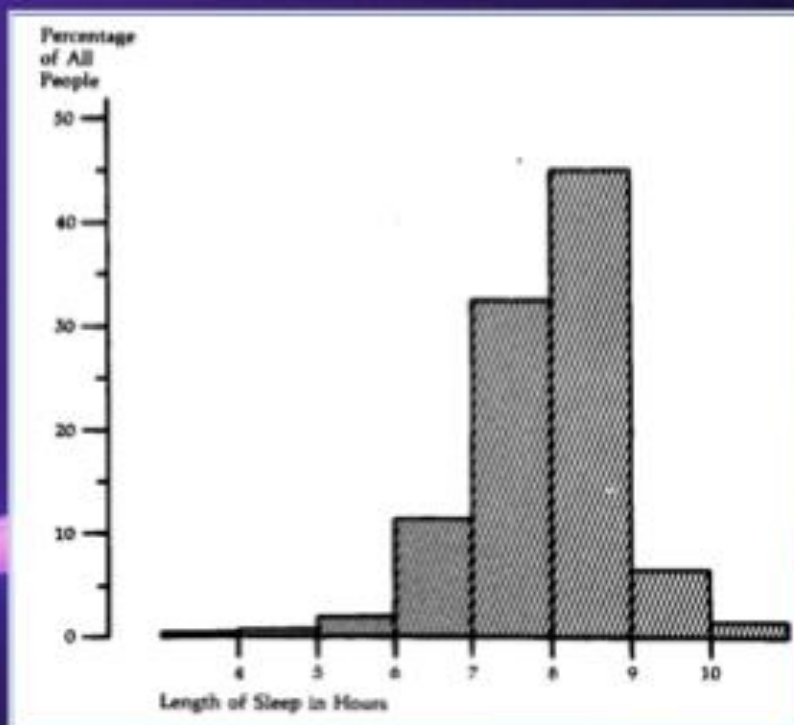
El sueño tiene dos funciones fundamentales:

- **Restauradora:** el sueño permite a nuestro cuerpo recuperar energía e integrar la nueva información.
- **Adaptativa:** la cantidad y calidad de sueño es directamente proporcional a la calidad de vida.

SUEÑO EN 24H



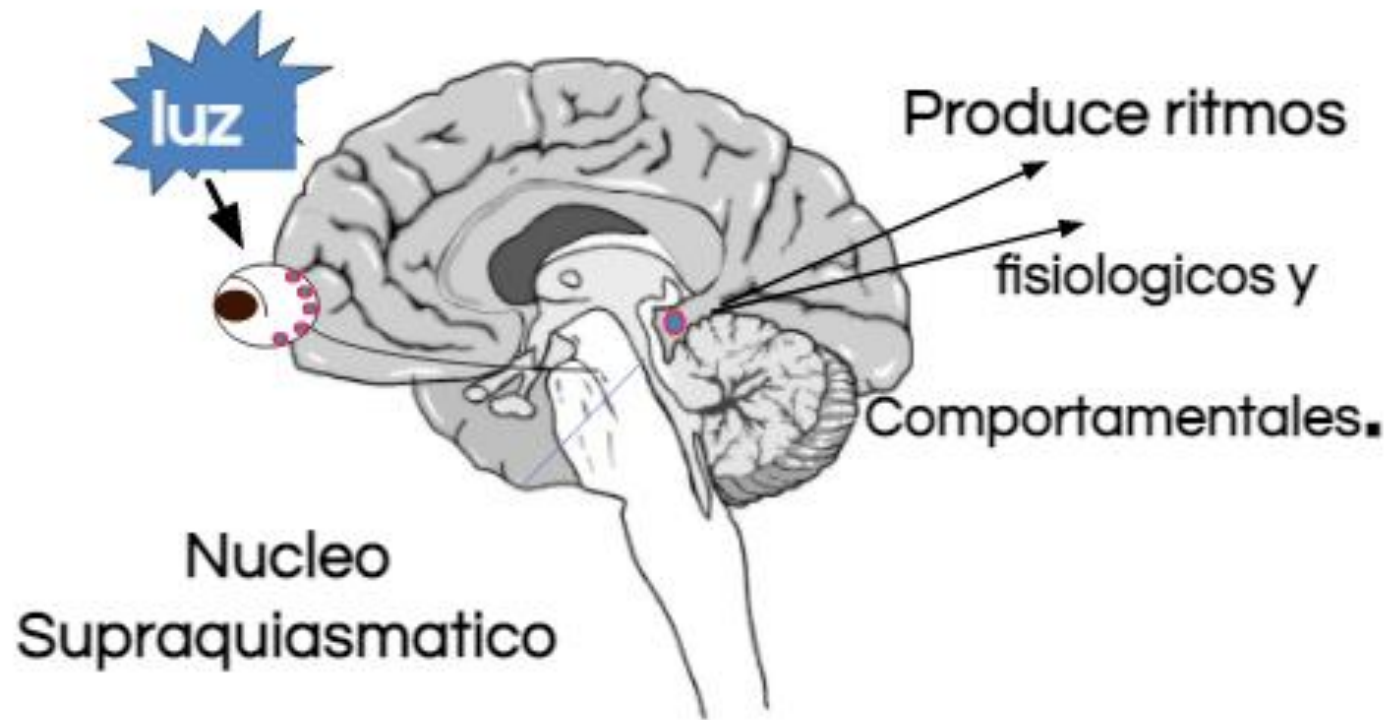
Necesidad de sueño



RITMOS CIRCADIANOS

- Los ritmos biológicos que se repiten cerca de cada 24 horas se llaman **CIRCADIANOS**.
- Son generados por un reloj o marcapasos interno.
- Persisten a pesar de ausencia del estímulo externo.
- Regulados por el ciclo luz- oscuridad y por factores ambientales y sociales

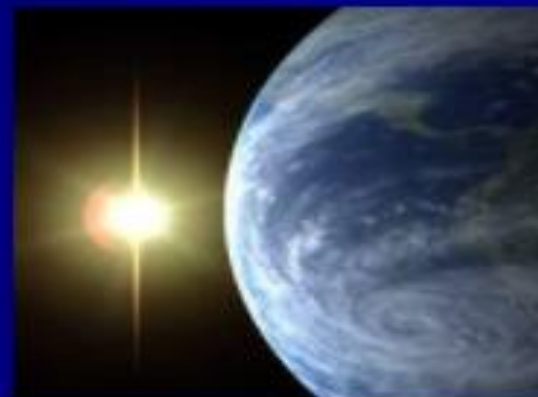
Ritmos circadianos



BENEFICIOS DE LA LUZ

- Vitamina D3
- Sistema Inmune
- Liberación Óxido Nítrico (NO)
- Metabolismo del colesterol
- Regulación de la tensión arterial
- Equilibrio PTH-Calcio
- Vida sexual-Testosterona
- Estado alerta
- Estado de ánimo (síntesis serotonina)
- Cáncer (colon y mama)

SOLAR

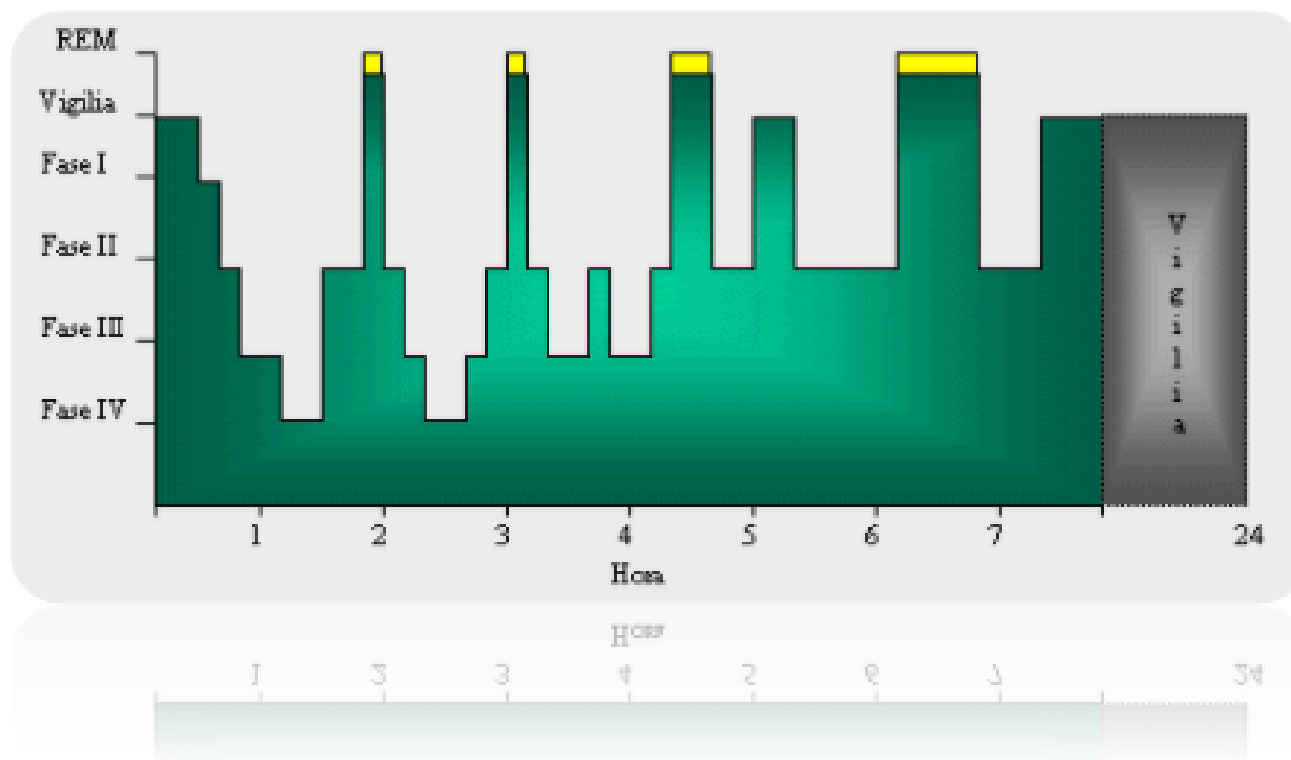


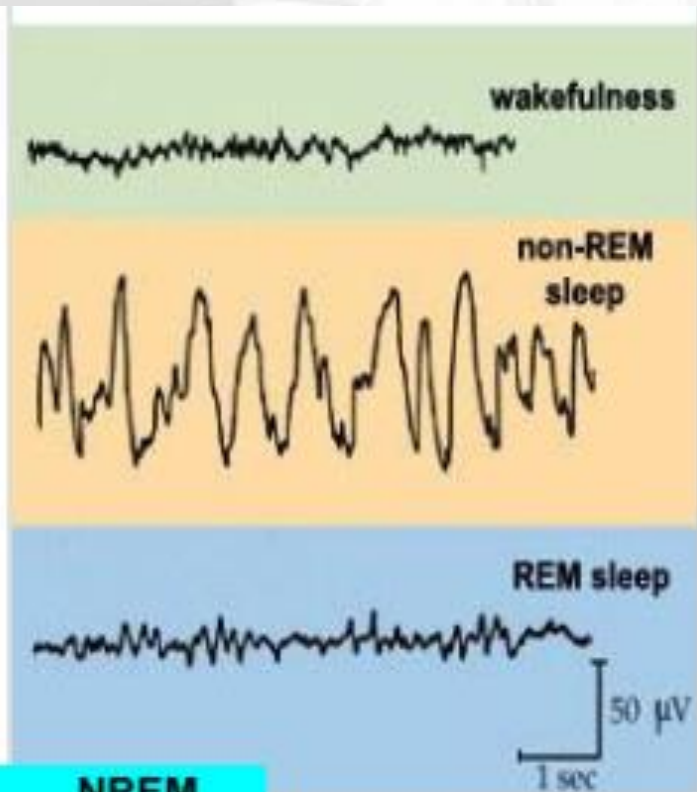
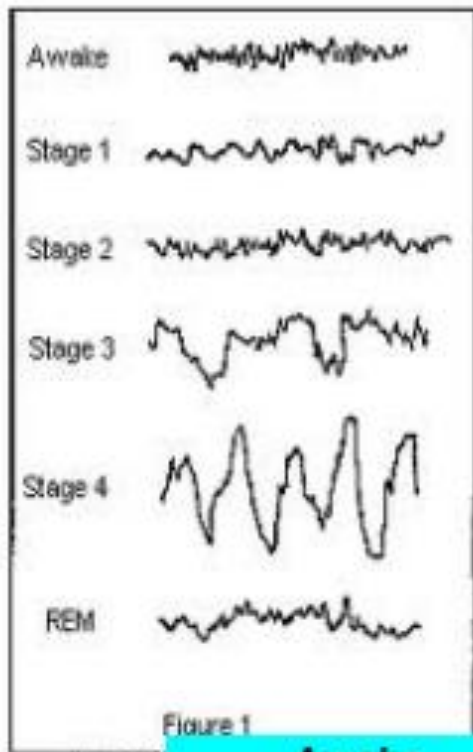
EFFECTOS DE LA LUZ AZUL

- Steven Lockley, neurocientífico de la Escuela de Medicina de Harvard (EE UU).
- En 2003 expuso a un grupo de sujetos a luz azul durante 6,5 horas, comparándolo con otros que pasaban el mismo tiempo en un entorno con luz verde, y resultó que la luz azul suprimía la síntesis de melatonina hasta dos veces más que la verde. Su liberación tarda más de 90 minutos luego de exponerse a ella.



SUEÑO NORMAL.





	<u>Awake</u>	<u>REM</u>	<u>NREM</u>
EEG			
EMG			
EOG			

Importancia del sueño.

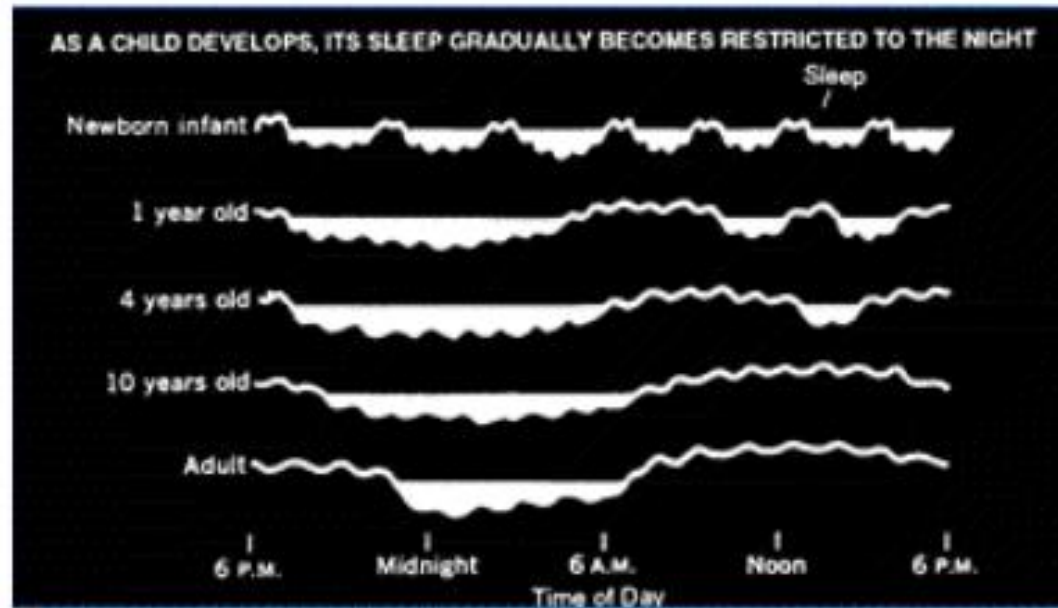
- El buen dormir en los primeros años de vida tiene una función critica en el desarrollo.
- El sueño contribuye a los fenómenos de plasticidad cerebral.
- La privación de sueño, afecta diferentes funciones y su efectos es a largo plazo.

Importancia del sueño REM

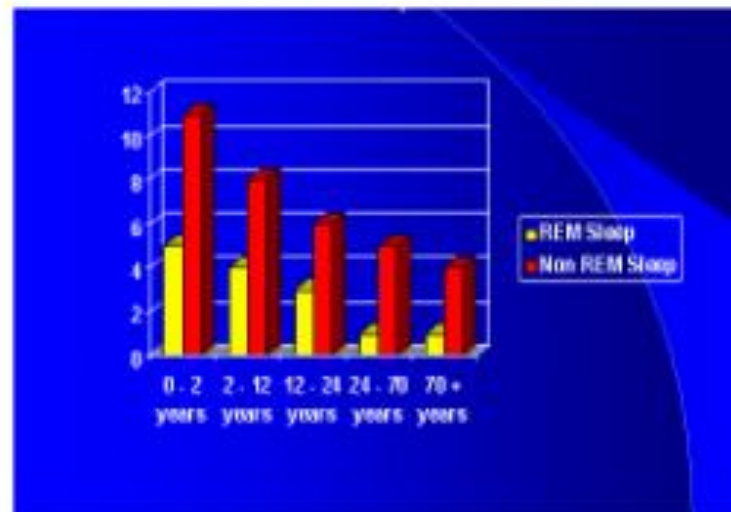
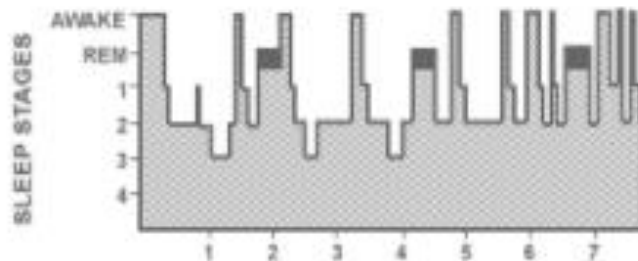
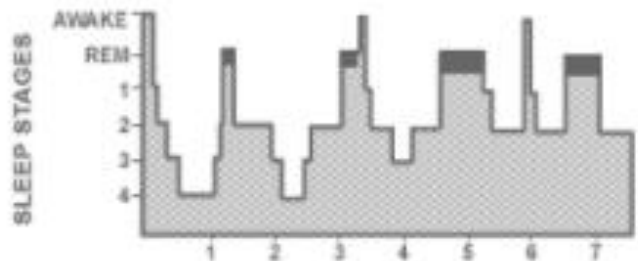
La privación de sueño REM en ciertos periodos críticos produce cambios en la función cerebral a largo plazo.

La privación REM durante el desarrollo temprano inhibe el crecimiento cerebral como respuesta a estímulos ambientales más tarde en la vida

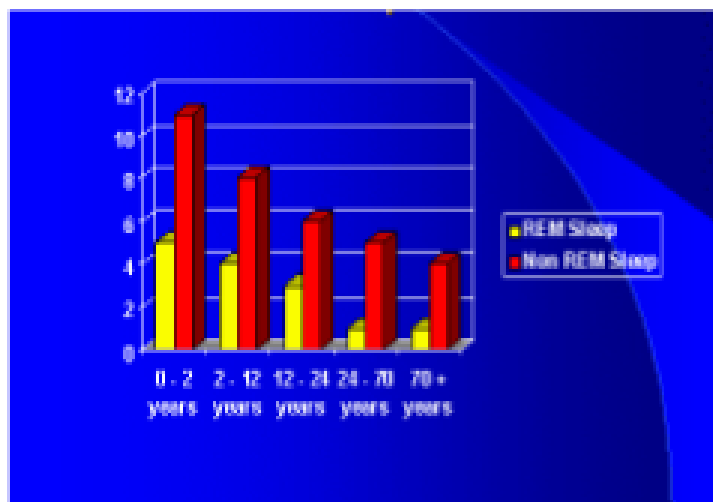
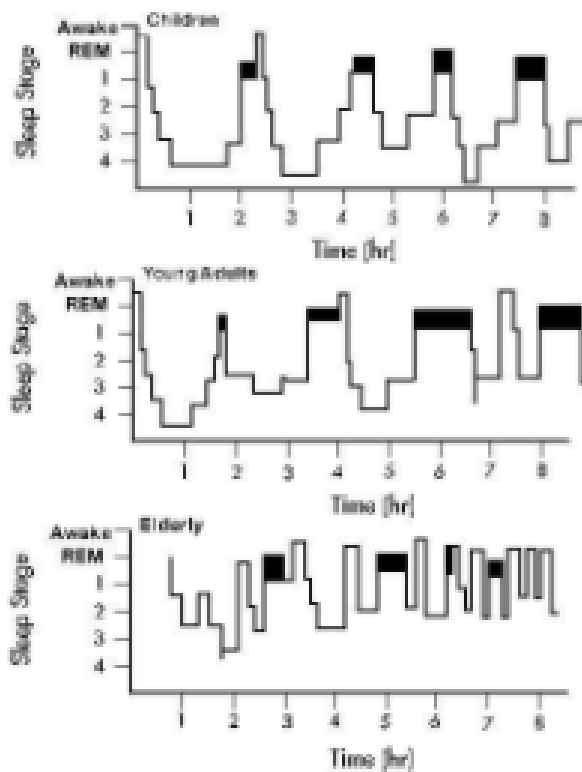
Desarrollo del Patron de sueño



Cambios de los ciclos del sueño

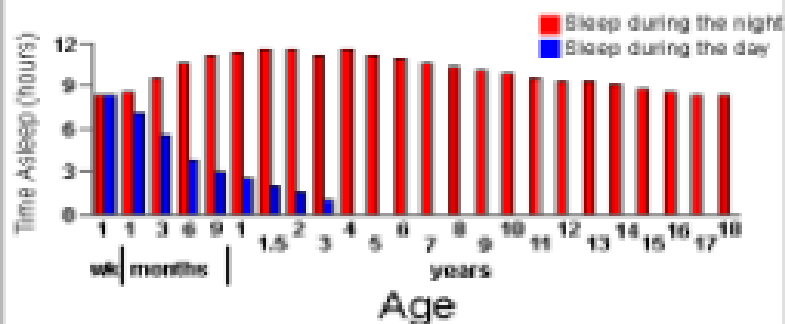


CAMBIOS EN LOS CICLOS DE SUEÑO

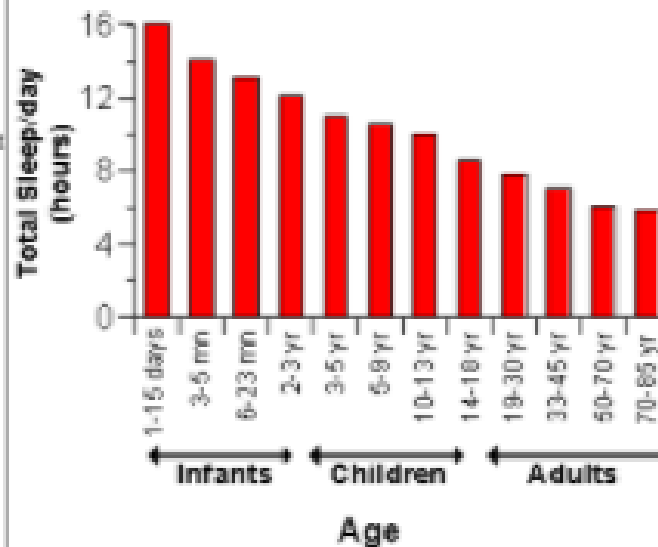


CAMBIOS EN EL SUEÑO DURANTE LA VIDA

Sueño diurno y nocturno



Sueño total



Roffwarg et al., Ontogenetic development of the human sleep-dream cycle, Science, 152:604-619, 1966

SUEÑO EN MENORES

Actividad en la que el niño invierte más horas

Relación entre problemas de sueño y trastornos de comportamiento diurnos

Los trastornos de sueño producen estrés familiar y disfunciones escolares.

SUEÑO
INSUFICIENTE

SUEÑO
INTERRUMPIDO

SOMNOLENCIA
DIURNA





Consecuencias de los trastornos de sueño

- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos inmunes
- Trastornos neurológicos
- Trastornos metabólicos
- Trastornos endocrinológicos
- Aumento en accidentalidad.

Trastornos de sueño

Consecuencias socio-económicas de Los trastornos de sueño

- Mas de 100.000 accidentes automovilísticos al año.
- Desastres como Chernobyl, Bophal, Exxon Valdez y Challenger, atribuidos oficialmente a errores de juicio por somnolencia y fatiga

INSOMNIO



APNEA





PESADILLAS

HIPERSOMNIA



Trastornos de sueño- Tratamiento.

Eliminación de
factores
Etiológicos

Supresión de
factores
ambientales
adversos

Corrección de
conductas
inadecuadas

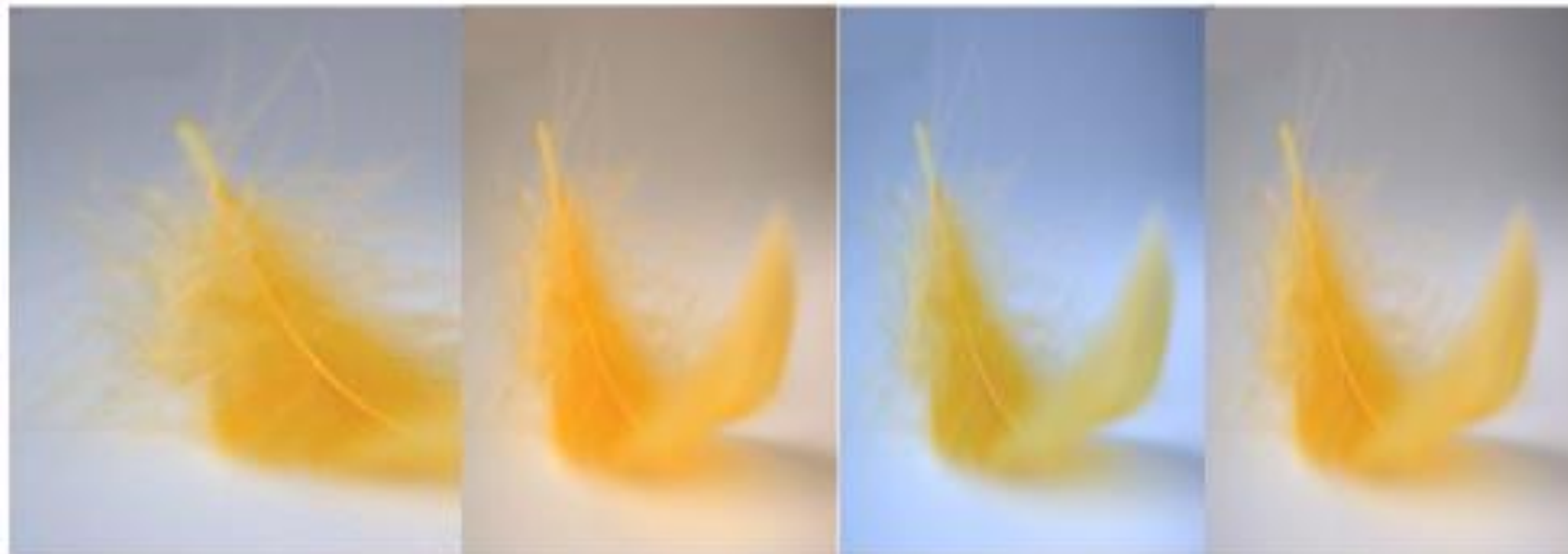
Introducción de
medidas
favorecedoras.



TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA

HIGIENE DEL SUEÑO



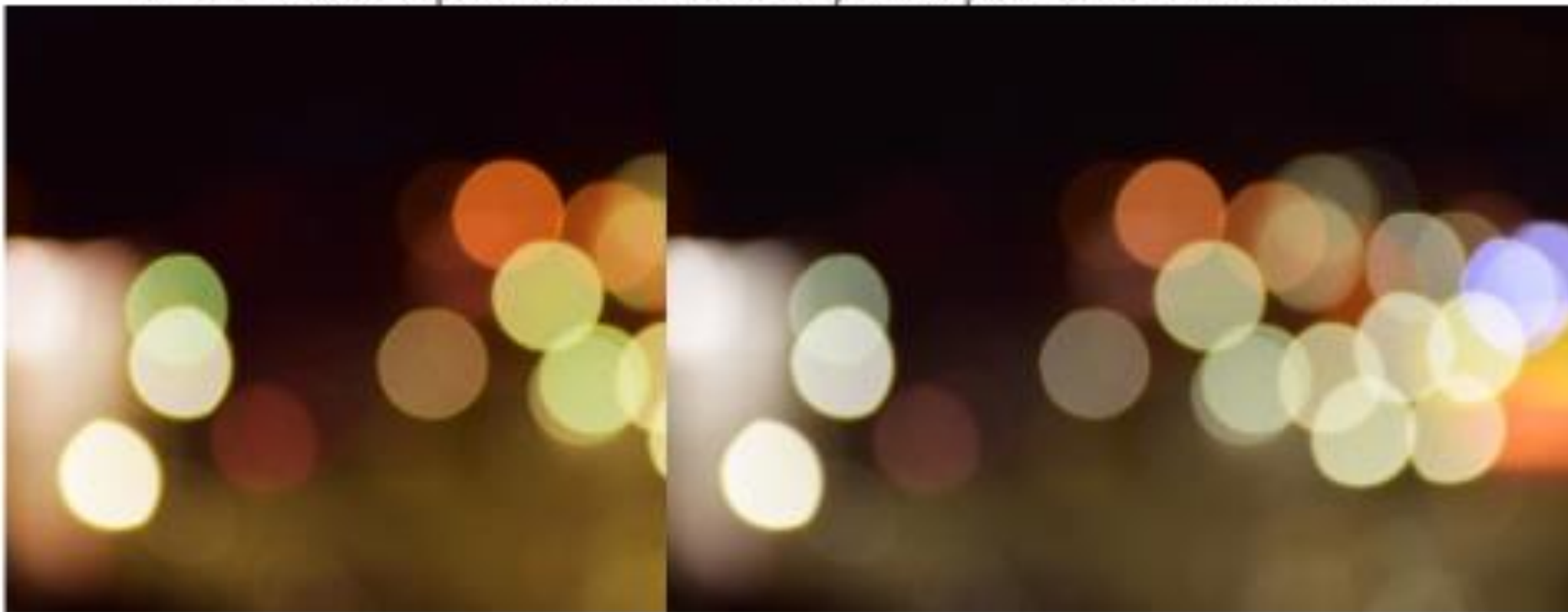


La higiene del sueño es una serie de hábitos que facilitan el comienzo o el mantenimiento del sueño, siendo lo primero que se ha de tener en cuenta en las personas que presentan alteraciones del sueño.



- Al acercarse la hora de ir a dormir, empezar por apagar las luces de la casa, así como también apagar y desconectar equipos de música, computador o televisión y cualquier tipo de aparatos eléctricos de la habitación creando un ambiente adecuado para descansar.

- Mantener la habitación oscura en la noche, a una temperatura confortable y con el mayor silencio posible.
 - Tener un colchón adecuado
 - Evitar cobijas o materiales que favorezcan las alergias.
- En caso de despertarse en la noche, no exponerse a luces brillantes.

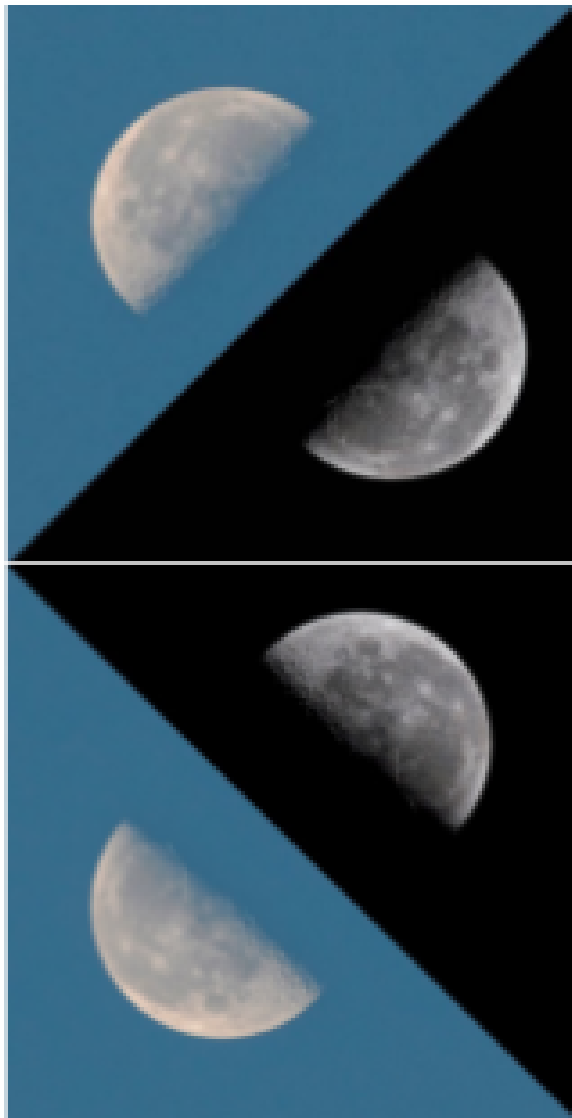




- No tener un reloj visible ni audible en el dormitorio.
- Levantarse con el sol, o con las luces brillantes de la mañana.
- Es recomendable tener un mismo horario para dormir y levantarse todos los días. Incluso los fines de semana.

- Evitar bebidas alcohólicas o con cafeína cerca de la hora de dormir. Entre las sustancias con cafeína se incluye el café, té, chocolate, algunas gaseosas, algunos medicamentos etc.
- Abstenerse de tomar líquidos al menos dos horas antes de irse a dormir.
- Evitar ir a la cama con hambre y no consumir alimentos pesados o en grandes cantidades antes de dormir.





- Evitar la nicotina en la noche, ya sea en cigarrillos o parches para dejar de fumar.
- No realizar ejercicio intenso por lo menos 3 horas antes de irse a dormir.
- Es recomendable no dormir con mascotas.



- Mantener la nariz y la vía respiratoria destapada cada noche.
- Es esencial evitar tener actividades en la cama diferentes a dormir o tener relaciones sexuales, como: ver televisión, leer, comer, utilizar el computador, hablar por teléfono, etc.
- Evitar realizar siestas si éstas producen que se le dificulte dormir en la noche. Si se realizan siestas han de ser cortas (20-40 minutos), y antes de las 6 pm.



- Conocer con exactitud los efectos secundarios de los medicamentos que esté tomando, algunos pueden intervenir en el patrón de sueño, para buscar que su profesional de la salud pueda modificar la prescripción.
- Evitar auto formulación de cualquier medicamento. Muchas veces los trastornos de sueño son el resultado del uso inadecuado de la medicación para favorecer el sueño.



HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS

- Mantener horarios estables.
- Acostar al niño despierto en su cama.
- Enseñar a los bebés a dormir de medio lado o boca arriba.



- Mantener una temperatura agradable en la habitación.
- Dormir con la luz y la televisión apagadas.
 - Utilizar ropa cómoda y adecuada para dormir.
 - Tener un colchón adecuado.
- Evitar agentes que favorezcan las alergias



- Evitar el exceso de cobijas o que tengan frío en la noche.
 - No alimentar a los niños "para que se duerman".
- No café, gaseosas o exceso de chocolates, dulces o alimentos con colorantes.



- No exponer al humo del cigarrillo.
- Evitar actividades estimulantes antes de dormir.
- Evite asociar el "ir a la cama" con "castigo".





TRAVESÍA 2021
FELICIDAD Y CONCIENCIA POR LA VIDA



GRACIAS





El empleo
es de todos

Mintrabajo



POSITIVA
COMPAÑIA DE SEGUROS

Gran
MI PYME

VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA



Empresas *mipymes*

EDUCACIÓN EN EL SER PARA LA
REACTIVACIÓN Y EL MEJORAMIENTO
DEL FUTURO PERSONAL Y EMPRESARIAL



Con el acompañamiento
especial de:

