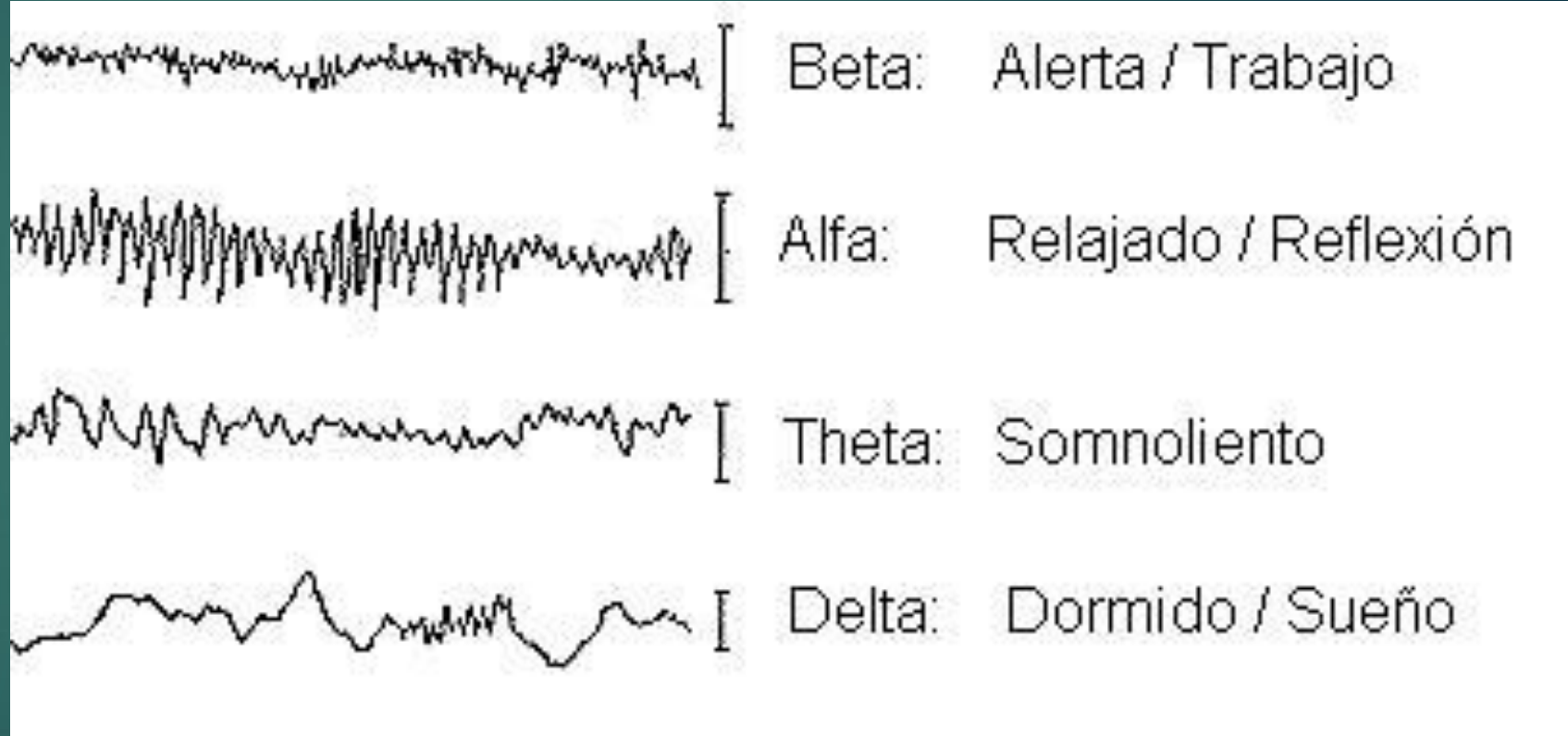


**¿SI NO
DUERMO ME
MUERO?**

DESCANSO Y SUEÑO

No dormir
afecta al
descanso y el
sueño

El descanso y
el sueño son
sinónimos de
tranquilidad



¿CUÁNTAS HORAS NECESITO DORMIR EN REALIDAD?



LA SIESTA

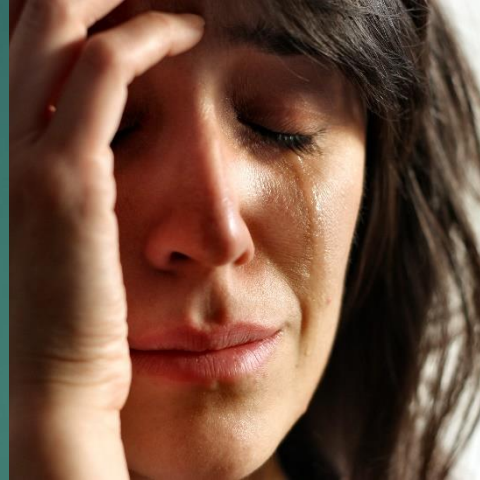
TIENE VARIOS BENEFICIOS:

- PREVIENE LOS PROBLEMAS DEL CORAZÓN
- AUMENTA LA CONCENTRACIÓN
- MEJORA LOS REFLEJOS
- MEJORA EL ESTADO DE ÁNIMO
- REDUCE LA TENSIÓN ARTERIAL
- AUMENTA LA CREATIVIDAD



CONSECUENCIAS PSICOLÓGICAS DE DORMIR POCO

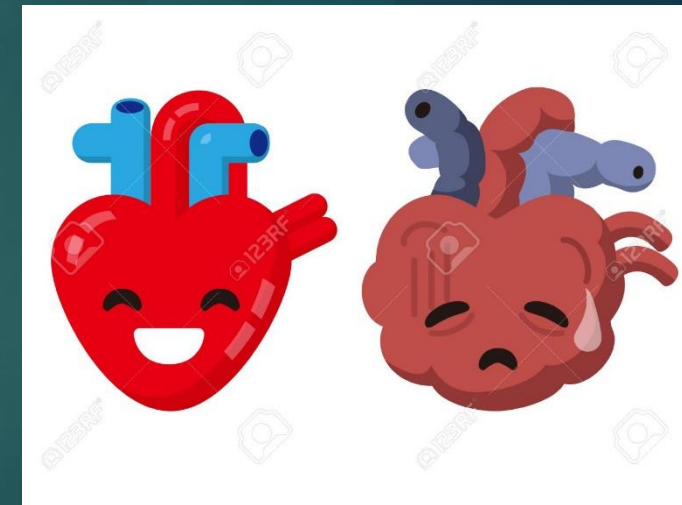
- ▶ Influye en la concentración y la atención
- ▶ Puede dar lugar a depresión y ansiedad
- ▶ Repercute en el rendimiento escolar
- ▶ Insomnio



CONSECUENCIAS FÍSICAS DE DORMIR POCO

Las consecuencias físicas de dormir poco pueden ir desde la obesidad hasta enfermedades cardiovasculares:

- ❖ Influye en el metabolismo
- ❖ Hormona del crecimiento
- ❖ Hipertensión
- ❖ Infarto cerebral



Pesadillas

- ▶ Sueños de contenido terrorífico
- ▶ Ocurren durante el sueño REM
- ▶ Consecuencias negativas en el día a día



Mioclónicas hípnicas

- ▶ Contracciones involuntarias bruscas y breves de grupos musculares
- ▶ Si se les toca puede aumentar el grado de agitación en los niños más mayores
- ▶ Es fácil reconducirles a la cama



Movimientos estereotipados

- ▶ Movimientos bruscos, repetitivos y sin intención
- ▶ Transición entre la vigilia y el sueño
- ▶ Comienzan antes del noveno mes de vida
- ▶ Enfermedad benigna



Consecuencias del insomnio a nivel físico y psicológico

▶ Insomnio según el momento

- ▶ Insomnio de inicio
- ▶ Insomnio de mantenimiento

▶ Insomnio según su duración

- ▶ Transitorio
- ▶ Crónico

▶ Causas

- ▶ Causas médicas
 - ▶ Físicas
 - ▶ Psicológicas
- ▶ Causas externas
 - ▶ Insomnio primario
 - ▶ Insomnio idiopático
 - ▶ Insomnio psicofisiológico



El ambiente perfecto para dormir

Habitación
ordenada

Tener una
buena
almohada

Decoración
minimalista



Temperatura
ideal

Tener un
buen
colchón

Habitación
totalmente
oscura

Consejos para dormir bien

- ▶ No vea la televisión antes de acostarse



- ▶ Deje de trabajar al menos una hora antes acostarse

- ▶ Toma un baño



- ▶ Bebe leche tibia

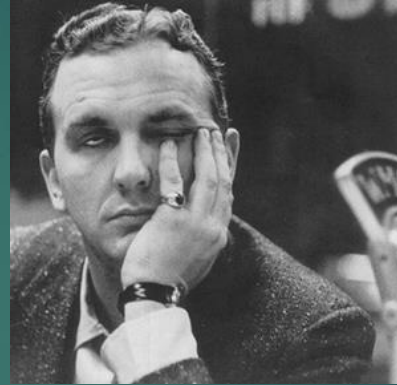


- ▶ Acuéstate a la misma hora siempre



Curiosidades y experimentos

- ▶ Experimento ruso
- ▶ Récord durmiendo (8 días)
- ▶ Récord sin dormir
 - ▶ Peter Tripp (201 h.)
 - ▶ Randy Gardner (264 h.)
- ▶ Fiesta de pijama más grande: 1 626 personas
- ▶ <https://youtu.be/T-Z4HFVcADo>





Fin

