

Hora de dormir

En el mundo acelerado de estos tiempos, es difícil encontrar horas en el día para hacer todo lo necesario.

¿Entonces qué hacemos? Nos mantenemos más tiempo despiertos y dormimos menos, pero ¿Cuál es el problema?, bueno ese sueño que perdemos podría ser la diferencia entre el éxito o el fracaso. Resulta ser que el sueño es lo más importante que podemos hacer en todo el día para nuestro cuerpo y cerebro.

En ese orden de ideas, el sueño básicamente es llevar tu cuerpo y cerebro al taller de reparaciones.

Cuando dormimos pasamos usualmente por 4 fases y una última llamada sueño REM, este ciclo dura aproximadamente entre 80 y 110 minutos; por lo que, en la noche es importante contar con cuatro a cinco ciclos de sueño, traducándose en siete a ocho horas de descanso.

FASE 1: “Adormecimiento” dura unos diez minutos, y es la transición entre sueño y vigilia. Por eso a veces podemos ser incluso conscientes de lo que sucede a nuestro alrededor en este sueño. Los músculos se relajan, pero a veces podemos tener la sensación de caer y despertar de repente.

FASE 2: “Sueño Ligero” hay una menor actividad muscular y cerebral, dura unos 45 minutos. En este periodo nuestro corazón late más lentamente y es más difícil despertarnos, pero aún así podemos tener ese sueño de caer por un precipicio y despertar de repente.

FASE 3: “Transición” dura sólo unos minutos, si nos despertamos en este momento, es decir, aproximadamente una hora tras dormirnos, nos sentiremos confusos. Tanto en esta como en la siguiente fase, el sueño es más profundo, además de segregarse la mayor cantidad de hormonas del crecimiento. Estas hormonas no solo son importantes para los niños, también para todo aquel que quiera recuperarse y rendir al máximo durante el día.

FASE 4: “Sueño Profundo” Con una duración de 18 minutos, esta es la etapa más importante entre los ciclos del sueño ya que es la del sueño más profundo y por lo tanto reparador, determina la calidad del mismo. En este momento es muy difícil despertarte, la presión arterial baja y también la frecuencia respiratoria.

FASE REM: Es la última fase del ciclo del sueño, que dura entre 15 y 30 minutos. En esta etapa los ojos se mueven rápidamente por los párpados y existe una gran actividad cerebral, parecida a la que tenemos al estar despiertos. Sin embargo, nuestros músculos están bloqueados. En esta fase soñamos y también podemos captar información del exterior. Así que es fácil despertarnos. Si lo hacemos en esta fase no nos sentiremos confusos y, además, recordaremos nuestro sueño.



Para Tener en cuenta...

El sueño es fundamental porque con él consolidamos lo aprendido en el día y es una forma de prevenir el deterioro cognitivo, que conlleva a enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer o el Parkinson, por lo tanto:

- Si tienes que levantarte a las 6 de la mañana, NO te puedes dormir a las tres. Los investigadores dicen que la higiene del sueño, es decir, el planear cuántas horas vas a dormir, tiene que ser respetada.
- Ten una habitación cálida, libre de instrumentos tecnológicos. Solo debería estar tu cama
- Evita el café y bebidas alcohólicas 4 a 5 horas antes de dormir.
- Utiliza ropa cómoda para dormir. Abrigadora si es invierno o fresca si es verano.
- De preferencia evitar lo que estresa o causa preocupación, como los noticieros. Mejor ver una película o serie divertida, relajante; no algo que indigna o asuste.
- Detectar y curar trastornos como la apnea del sueño, caracterizada por ronquidos que van acompañados de momentos en que se deja de respirar, y que puede ser mortal.

¡Recuerda dormirte con un sueño y levantarte con un propósito!

Recuperado de: <https://tecmoon.com/blog/guia-cielos-sueno-dormir-mejor/>