

MI PLAN DE BIENESTAR

Esta guía está dirigida a las personas mayores y su entorno, con el objetivo de ofrecer información sencilla y útil para su bienestar.

SUEÑO

Fundación
**Navarro
Viola** 



¿QUÉ ES EL SUEÑO?

El sueño es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y el cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo.



LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Dormir bien ayuda a mantener la salud:

- mejora la salud física y psicoemocional,
- restaura la energía,
- mejora el aprendizaje
- y consolida la memoria.

Al dormir...

El cerebro se desconecta de estímulos externos y esto contribuye a:

- Consolidar lo aprendido y a generar nuevos recuerdos.
- Proteger nuestra salud psicológica, reduciendo el estrés que acumulamos durante la vigilia.

Dormir y descansar

Un descanso adecuado impactará en nuestra calidad de vida y longevidad.

En el envejecimiento es habitual que las etapas de sueño profundo duren menos; sin embargo, el tiempo total de sueño se reduce sólo ligeramente.



**EL SUEÑO ES, SIN LUGAR A DUDA,
UN RECURSO VALIOSO PARA
EL DESARROLLO DE LA
INTELIGENCIA EMOCIONAL Y
PARA LA TOMA DE DECISIONES**

BUENOS HÁBITOS

Nuestro rendimiento y capacidad para resolver problemas durante el día dependen en gran parte de nuestra habilidad para dormir y descansar. Llevar un estilo de vida saludable y equilibrado y una dieta basada en alimentos saludables más la práctica de ejercicio físico regular, configuran los pilares esenciales para gozar de una buena salud.

¿REALIZÁS ESTAS ACCIONES QUE AYUDAN A LOGRAR UN BUEN DESCANSO?	SÍ ✓	NO ✓
Disponer de ocho horas destinadas al sueño.		
Fijar un horario para acostarse y para levantarse.		
Cenar al menos dos horas antes de acostarse, evitando en lo posible la comida pesada y el consumo de alcohol antes de dormir.		
En caso de no poder conciliar el sueño después de 20 minutos, levantarse y realizar una actividad tranquila.		
Utilizar la cama sólo para dormir, evitar mirar TV o leer en el mismo lugar en que se descansa.		
Procurar hacer siestas breves.		
Realizar ejercicio físico durante el día evitando las actividades físicas intensas antes de ir a dormir.		
Limitar el consumo de café, mate y té, especialmente en horas de la tarde y noche.		
Abandonar el hábito de fumar y automedicarse sin supervisión médica.		
Restringir la ingesta de alcohol.		
Apagar los dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de dormir.		

Algunas recomendaciones para lograr hábitos saludables y así dormir mejor:

- En caso de no poder conciliar el sueño, es importante levantarse y realizar una actividad serena como leer o escuchar música. Cuando se sienta sueño, regresar a la cama e intentarlo de nuevo. Si aún no se puede conciliar el sueño en 20 minutos, repetir el proceso.
- Es importante que el cerebro asocie el dormitorio con el descanso. Por ello, no se recomienda mirar TV o leer en el mismo lugar en que se duerme.
- Nuestro organismo debe estar ligero y libre de cualquier estímulo que afecte el sueño. Por eso, es recomendable consumir menos café, mate y té en los horarios cercanos al momento del descanso.
- Tener presente que las preocupaciones pueden ser el motivo de que el sueño se vea perturbado.
- Situaciones vitales tales como la proximidad de un viaje, enamorarse, el nacimiento de un nieto, el duelo, pueden alterar el ritmo de sueño habitual.
- Es importante que, al levantarse, se pueda sentir que se descansó bien durante la noche.



PREPARAR EL ENTORNO PARA DORMIR

Para lograr un descanso reparador es importante que el ambiente del dormitorio sea agradable, tranquilo y favorezca el descanso.



¿CÓMO ORGANIZAR EL DORMITORIO?

- Adecuar la temperatura y la ventilación que es imprescindible para que la calidad del aire sea buena.
- Oscurecer la habitación y procurar reducir los ruidos ambientales.
- Aromatizar con esencias de lavanda o manzanilla pueden ayudar en la relajación previa al dormir.
- Usar ropa cómoda para dormir.
- Utilizar siempre la misma almohada es un factor clave para un descanso profundo y placentero.
- Crear un espacio libre de dispositivos electrónicos; lo ideal es apagarlos una hora antes de ir a dormir ya que la luz que emiten las pantallas suprime la secreción de la hormona del sueño.

RECOMENDACIONES PARA ORGANIZAR EL MOMENTO DE DORMIR PARA QUIEN CUIDA DE ALGÚN FAMILIAR

Lograr que la persona vaya a la cama y permanezca en ella puede requerir de una planificación previa.

- Procurar establecer una rutina durante el día, la cual repercutirá positivamente en el descanso nocturno.
- Promover que la persona esté activa durante el día. Los paseos y otras actividades físicas pueden ayudar a promover un mejor sueño por la noche.
- Puede ser necesario limitar las siestas durante el día.
- Al igual que para otras actividades, es importante mantener una rutina a la hora de acostarse.
- Dirigirse a la persona con un tono de voz suave y calmo para contribuir a inducir el sueño.
- Se puede ayudar a la persona a relajarse leyéndole en voz alta o reproduciendo música relajante.
- Mantener la luz tenue, eliminar los ruidos; la música suave puede ayudar si la persona la disfruta.
- Si la oscuridad asusta o desorienta a la persona, utilice luces nocturnas.



MENSAJE FINAL

IMPORTANTE

Ante la aparición de dificultades o trastornos del sueño lo primero que se debe hacer es evitar la automedicación y recurrir a la ayuda de un especialista que pueda dar consejos y respuestas adecuadas para afrontar esta situación.

Material elaborado con la colaboración de las Dras. Romina Rubin y Judith Szulik

Esta es una iniciativa de la Fundación Navarro Viola desarrollada en el marco del programa Personas Mayores, en alianza con la Sociedad Argentina de Gerontología y Geriatria. Este material es de uso libre y gratuito.

Fundación
**Navarro
Viola**

