

DORMIR, DESCANSAR, DESPERTAR

Taller de hábitos del sueño, semana de la salud
mental - Mayo de 2020



FACULTAD
DE FILOSOFÍA
Y HUMANIDADES
UNIVERSIDAD DE CHILE



EXPERIENCIAS DEL DORMIR, SOÑAR Y DESCANSAR



¿Qué problemas tenemos para dormir?



¿Sentimos que descansamos?



¿Despertamos con dolores corporales?



¿Podemos dormir "de corrido" o despertamos durante la noche?



¿Nos cuesta quedarnos dormidos?



¿Nos cuesta despertar?



¿No logramos poner atención o concentrarnos en el día porque tenemos sueño?



¿Tenemos pesadillas?

PROBLEMA NACIONAL DE SALUD PÚBLICA

En el año 2010, la Encuesta Nacional de Salud mostró que 63,2% de los chilenos manifiesta problemas para dormir



T13 | TELE13 RADIO PODCAST | T13 móvil | 13 | ☰

TENDENCIAS >

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO: ESTUDIO REVELA QUE MÁS DE LA MITAD DE LOS CHILENOS DUERME MAL

COMPARTE ESTA NOTA   

VIERNES 17, MARZO 2017 | 7:39 HRS. POR PÍL CORREA

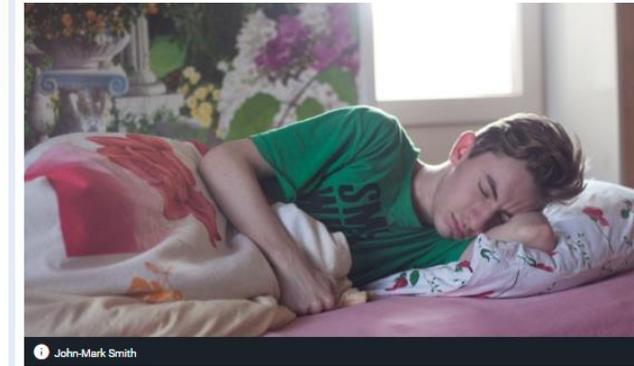
Vida Actual

Miércoles 11 diciembre de 2019 | Publicado a las 09:50

Problemas para dormir se disparan tras estallido social: psicóloga aconseja cómo mejorar el sueño

Por Bernardita Villa

La información es de Comunicado de Prensa



John-Mark Smith



CARLOS HERRERA
Master en Acero y Más
www.carlosherrera.cl



Craft & Bon
NUESTRO
tradicional y
exquisito sabor
AHORA DIRECTO A TU MESA

Salud

Cada vez son más las personas que padecen insomnio en Chile

por Agenda País | 15 marzo, 2019



Dormir es tan esencial como el agua y la comida para la salud y la vida. Se sabe que durante las horas de sueño se recupera la energía, músculos y huesos se reparan, se produce la hormona del crecimiento, el cerebro almacena lo aprendido durante el día, entre otras actividades importantes.



Síguelo **AQUÍ**



Registra tu e-mail en
www.aguasandinas.cl
AGUAS SANDINAS

- Los jóvenes son la población más afectada con una prevalencia de 64,8%, evidenciándose esta situación como un problema de salud pública.

Investigación: los estudiantes universitarios duermen mal y poco.

Un estudio de la UNNE a estudiantes de medicina alertó sobre la falta de sueño en 8 de cada 10 alumnos. El consumo de medicamentos, los exámenes y una tendencia que crece. Recomendaciones para un buen descanso.



Fuente: *Universia- UNNE - Red Medicina del Sueño*

Si bien estudios epidemiológicos estiman que alrededor de un tercio de la población presenta algún tipo de disfunción del sueño a lo largo de su vida, un nuevo relevamiento de la Universidad Nacional del Noroeste (UNNE) encontró que 8 de cada 10 estudiantes de medicina son malos dormidores.

De acuerdo con una encuesta realizada a **384** alumnos de la carrera de medicina de esta casa de altos estudios correntina,



71% de universitarios sufre de insomnio y 20% promedio se queda dormido de día

Por Natalia Seguel A. | 765 Visitas



Credito: *Dagmar Yanovic/Atom Chile*

TENDENCIAS **Estudio** **Obesidad**

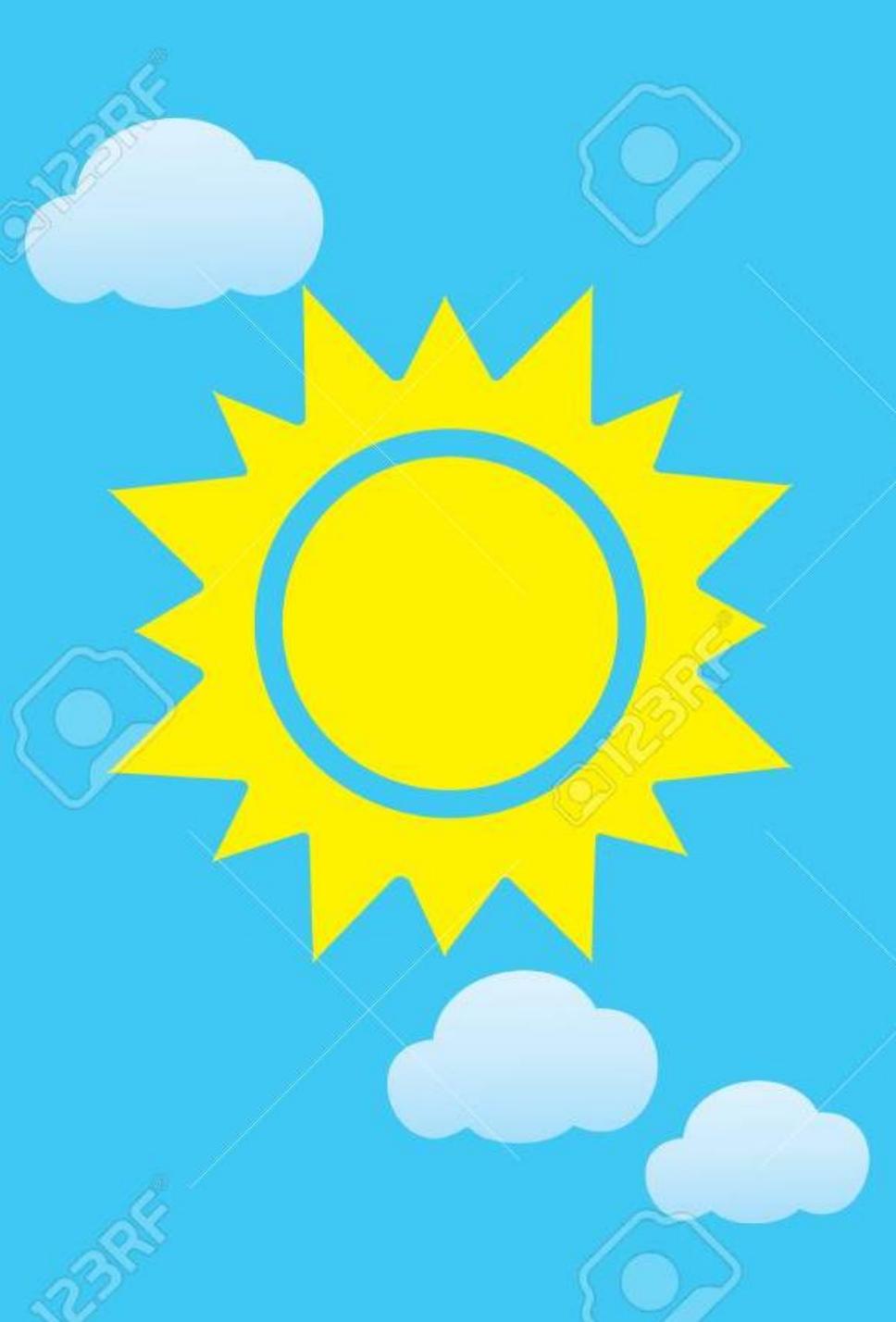
Siete de cada diez universitarios chilenos sufre de insomnio

Estudio en el que participaron más de 1.400 alumnos, también concluye que el 39,7% de las mujeres y el 21,8% de los hombres padece de somnolencia diurna.

Cecilia Yáñez | 9 FEB 2018 02:30 AM



Foto: *La Tercera/Archivo*

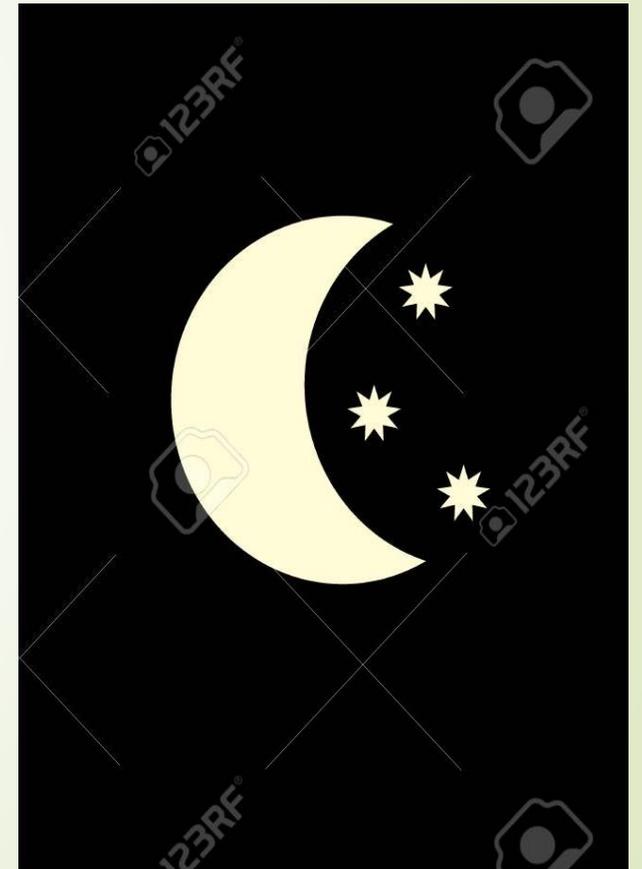


¿POR QUÉ EL SUEÑO ES ALGO TAN IMPORTANTE?

- ▶ es una función biológica fundamental
- ▶ durante este proceso el cerebro descansa y se recarga para estar activo durante el día
- ▶ Nuestro cuerpo posee un ritmo de sueño-vigilia (circadiano) que es mantenido por la secreción cíclica de melatonina influenciada por la luz.
- ▶ Este ritmo permite mantener al SNC en funcionamiento y regular el orden de los diferentes sistemas de nuestro cuerpo.
- ▶ Este control homeostático permite la generación del sueño y de la vigilia con duración adecuada según los requerimientos del organismo.

REGULACIÓN Y ALTERNACIONES AL DORMIR

- ▶ Idealmente, la cantidad de horas de sueño debería ser en adultxs entre 4,5 a 8,5 horas, en adolescentes 9 a 9,5 horas y en escolares y preescolares 12 a 14 horas.
- ▶ Alteraciones ya sea por sustancias externas, alteraciones orgánicas internas o psiquiátricas modifican la secreción de melatonina o evitan una correcta homeostasis del ciclo circadiano
- ▶ Cualquiera de dichos factores puede alterar la iniciación, consolidación, calidad y cantidad del sueño, deteriorando así nuestra calidad de vida.



NARCOLEPSIA

Es un trastorno de sueño que provoca somnolencia excesiva y ataques de sueño incontrolables durante el día.
¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS?

3

LOS EPISODIOS SE DAN 3 VECES POR SEMANA

EPISODIOS DE CATAPLEJIA COMO MÍNIMO 2 VECES AL MES

EN CASOS EXTREMOS, PUEDE PRODUCIR ALUCINACIONES VISUALES O AUDITIVAS

SOMNOLENCIA DIURNA CON DESEOS INCONTROLABLES DE DORMIR

{less}
DEFICIENCIA DE HIPOCRETINA

MALESTARES QUE SE HAN DADO POR UN MÍNIMO DE 3 MESES

INSOMNIO

Es la incapacidad de dormir y/o mantener el sueño. suele estar asociado a distintas alteraciones emocionales, en las que destaca el estrés y la tristeza.
¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS?

LOS PROBLEMAS DE SUEÑO CAUSAN PROBLEMAS EN OTRAS ÁREAS DE LA VIDA

DIFICULTAD PARA MANTENER EL SUEÑO, CON DESPERTARES FRECUENTES

EL INSOMNIO SE GENERA A PESAR DE CONTAR CON CONDICIONES PARA DORMIR

INSATISFACCIÓN EN LA CALIDAD DEL DESCANSO AL NO PODER DORMIR

LAS DIFICULTADES SE DAN AL MENOS 3 NOCHES A LA SEMANA

DESPERTAR PRONTO EN LAS MAÑANAS, SIN PODER VOLVER A DORMIR

HIPERSOMNIA

Corresponde a una excesiva necesidad de dormir sin causa que lo justifique o un sueño nocturno que se alarga por más de 7 horas.
¿CUÁLES SON ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS?

PERÍODOS REPETITIVOS DE SUEÑO O DE CAERSE DE SUEÑO EN EL MISMO DÍA

UN EPISODIO DE SUEÑO QUE TENGA DURACIÓN SUPERIOR A 9 HORAS Y QUE NO SEA REPARADOR

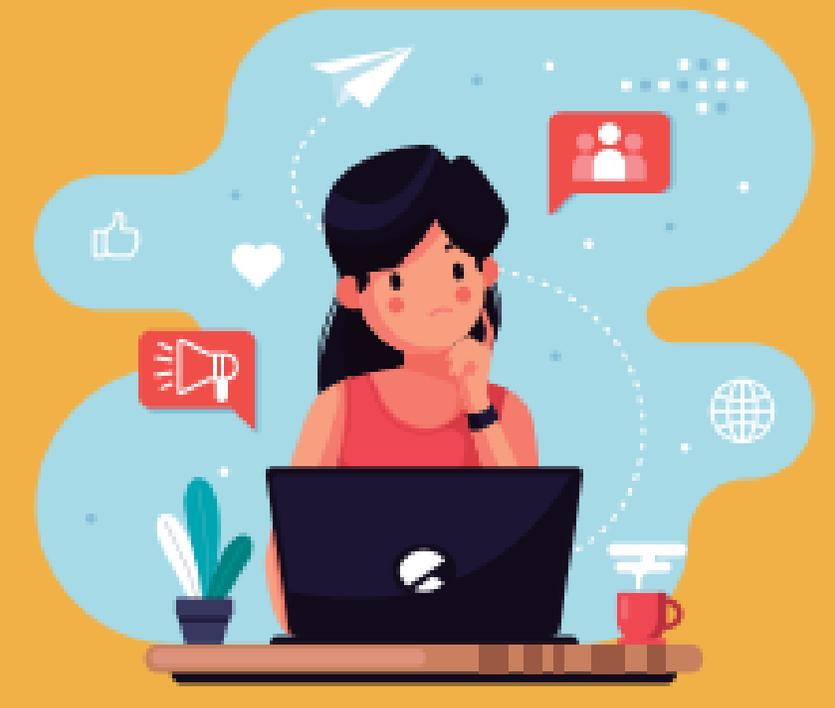
DIFICULTAD PARA PODER ESTAR COMPLETAMENTE DESPIERTO DESPUÉS DE UN DESPERTAR

ESTE PROBLEMA SE DA AL MENOS 3 VECES EN LA SEMANA, DURANTE MÍNIMO 3 MESES

LA EXCESIVA NECESIDAD DE DORMIR PRODUCE UN DETERIORO EN OTRAS ÁREAS DE VIDA

ESTA COMPLICACIÓN NO ES CONSECUENCIA DEL EFECTO DE UNA SUSTANCIA (ALCOHOL, MEDICAMENTOS, ETC)

¿QUÉ TRASTORNOS DEL SUEÑO EXISTEN?



Cuando hay problemas para dormir, ¿cómo vives los días?

Cuéntanos!



Los desórdenes en el dormir...

- Disminuyen nuestras facultades de autorregulación emocional y cognitiva
- Se dificulta el manejo óptimo de nuestras capacidades para resolver los problemas cotidianos
- Controlamos menos nuestros episodios de estrés, ansiedad y nuestra atención, concentración y memoria



SE HA VISTO CON FRECUENCIA QUE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO PUEDEN ESTAR FRECUENTEMENTE ACOMPAÑADOS CON CUADROS DEPRESIVOS, ANSIEDAD Y CAMBIOS COGNITIVOS.

¿Cómo está afectando el coronavirus a nuestras vidas?



PRESIÓN EN EL PECHO



SENSACIÓN DE AHOGO



CANSANCIO MENTAL



VACÍO O TRISTEZA



LLANTO REPENTINO



PROBLEMAS EN EL
SUEÑO



ALTERACIÓN EN LA
ALIMENTACIÓN



PENSAMIENTO
NEGATIVO



PREOCUPACIÓN
EXCESIVA



SENSIBILIDAD E
IRRITABILIDAD



FALTA DE ENERGÍA



SUDORACIÓN



ANSIEDAD



TEMBLORES



TAQUICARDIA

PARA ENFRENTAR LA
PANDEMIA ES ESENCIAL
CONSERVAR NUESTRA
SALUD MENTAL !

Higiene del sueño

BUEN DORMIR: HORAS SUFICIENTES + SUEÑO REPARADOR

LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN



Mejor memoria



Mayor energía



Buen rendimiento



Creatividad



Atención



Menos
entorpecimiento

@PSICOMEDUCHILE



CERCA DE UN 15% DE LA
POBLACIÓN A NIVEL
MUNDIAL PADECE DE
INSOMNIO CRÓNICO

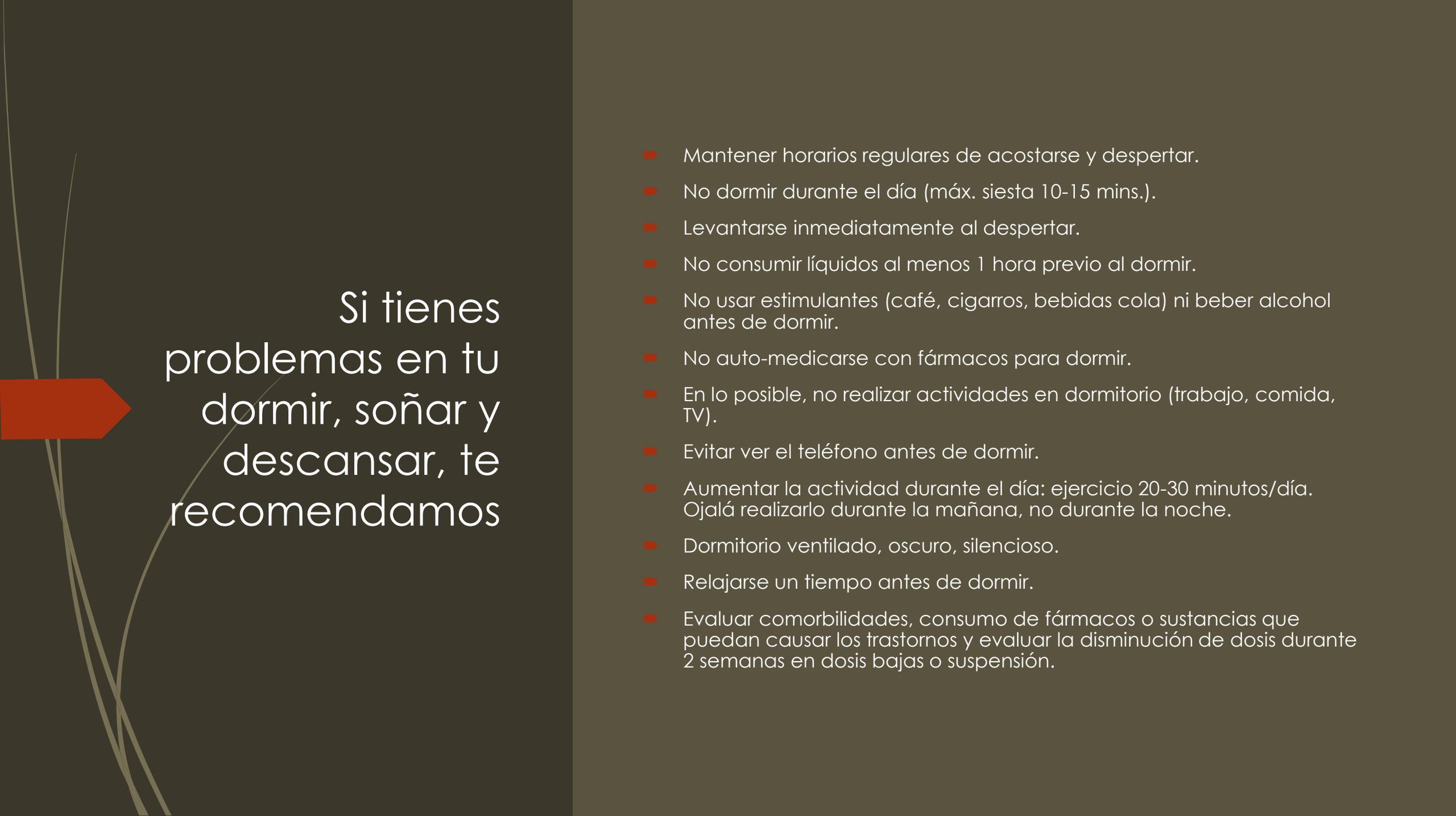
CERCA DEL 70% DE LA
POBLACIÓN ESTUDIANTIL
PRESENTE PROBLEMAS EN
LA HIGIENE DE SUEÑO



¿Cómo descansas si duermes mal?

- ▶ ¿Qué hacemos para reparar la falta de buen dormir?
- ▶ ¿Cómo nos ayudamos a dormir mejor?
- ▶ Cuéntanos!



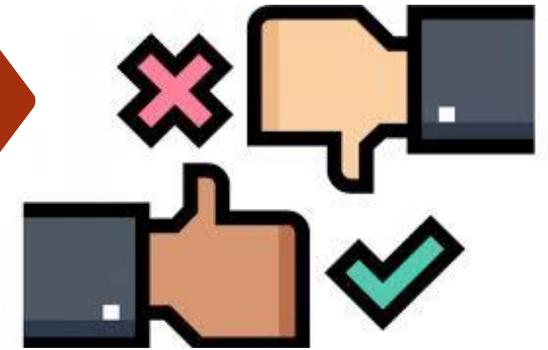


Si tienes
problemas en tu
dormir, soñar y
descansar, te
recomendamos

- Mantener horarios regulares de acostarse y despertar.
- No dormir durante el día (máx. siesta 10-15 mins.).
- Levantarse inmediatamente al despertar.
- No consumir líquidos al menos 1 hora previo al dormir.
- No usar estimulantes (café, cigarros, bebidas cola) ni beber alcohol antes de dormir.
- No auto-med icarse con fármacos para dormir.
- En lo posible, no realizar actividades en dormitorio (trabajo, comida, TV).
- Evitar ver el teléfono antes de dormir.
- Aumentar la actividad durante el día: ejercicio 20-30 minutos/día. Ojalá realizarlo durante la mañana, no durante la noche.
- Dormitorio ventilado, oscuro, silencioso.
- Relajarse un tiempo antes de dormir.
- Evaluar comorbilidades, consumo de fármacos o sustancias que puedan causar los trastornos y evaluar la disminución de dosis durante 2 semanas en dosis bajas o suspensión.

¿Preguntas?, ¿sugerencias?, ¿observaciones?

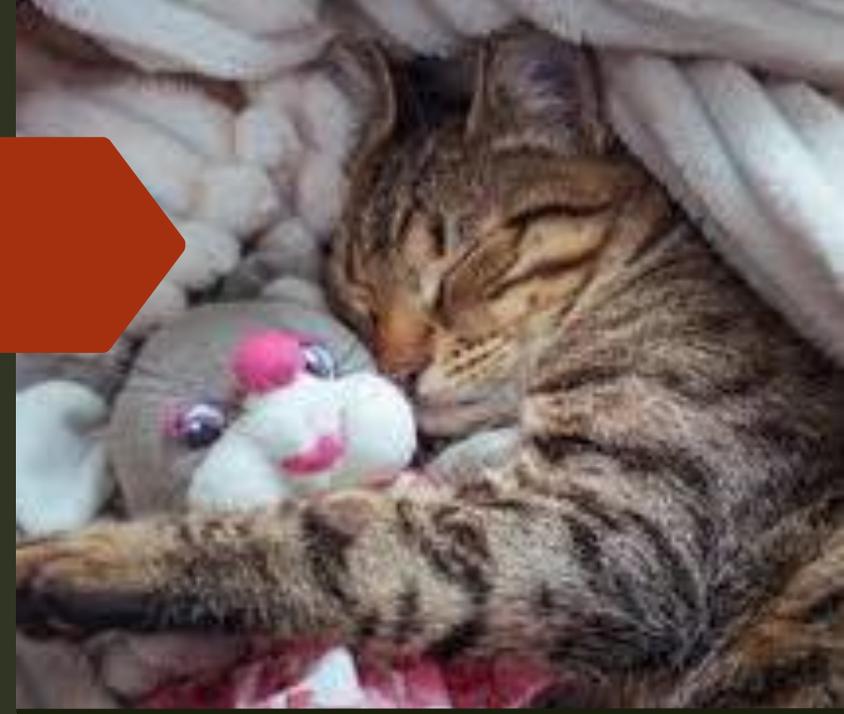
- ▶ Cuéntanos! → valeska.orellana@uchile.cl
- ▶ ¿Se te ocurren ideas para un siguiente taller sobre este tema?
- ▶ Si aparecen dudas o comentarios posteriores puedes escribirnos al e-mail del equipo de salud mental:
 - ▶ Consejerias.ffhh@uchile.cl



Mil gracias por la asistencia! :D

VISITA NUESTRAS RRSS!

- ▶ Información de SM en DAEs de la Universidad
 - ▶ FFHH: @daec.filo.uch
 - ▶ Medicina: @psicomeduchile
 - ▶ ICEI: @daeicei
 - ▶ FACSO: @daesocialesuchile
 - ▶ DIRBDE: @dirbde
 - ▶ SEMDA: @semdauchile



DORMIR, DESCANSAR, DESPERTAR

Taller de hábitos del sueño, semana de la salud
mental - Mayo de 2020



FACULTAD
DE FILOSOFÍA
Y HUMANIDADES
UNIVERSIDAD DE CHILE