

## **El buen dormir**

La cantidad de horas que se necesita dormir varía según la persona y la edad, siendo el promedio de 8 horas, una cantidad muy distinta al promedio de horas que duerme un estudiante. Algunas personas permanecen bien durante el día, con 6 horas de sueño y otras necesitan 10, pero lo importante es cómo la persona siente que es su sueño más que la cantidad de horas que duerme.

Cuando se duerme poco, se puede estar acostumbrado a sentir cansancio y sueño pensando que esto es debido al exceso de estudio o de actividades. Los frecuentes bostezos se atribuyen a lo aburrida que está la clase, las dificultades en la concentración se atribuyen al déficit atencional y la necesidad imperiosa de un cigarrillo, un café o una coca cola se atribuyen a una adicción o a un hábito. Pero a veces es falta de sueño y sólo eso.

Las personas que duermen menos de lo que debieran, usualmente presentan:

- Irritabilidad y mal humor
- Depresión
- Cansancio y somnolencia diurna
- Dolor de cabeza
- Menos capacidad para concentrarse y retener nueva información
- Menor capacidad creativa
- Menos capacidad para manejar el stress
- Menos capacidad para defenderse de enfermedades

Si una persona duerme sistemáticamente menos que lo que necesita, las consecuencias pueden ser importantes. El sueño ininterrumpido es importante para los procesos de aprendizaje, de resolución de problemas, de almacenaje de información y de procesamiento de emociones que ocurren durante la etapa de sueño llamada REM.

En la próxima entrega recomendaremos varios tips para lograr el buen sueño, con un buen descanso.

Nuestro contacto: [medicinaycalidad@gmail.com](mailto:medicinaycalidad@gmail.com)