

Fecha	Fuente	Pag.	Art.	Título	Tamaño	Valor Publicitario Estimado	
03/05/2014	EL DIARIO DE CONCEPCION (CONCEPCION-CHILE)	2	4	LA IMPORTANCIA DEL BUEN DORMIR	6x25,1	\$ 42.492	

## La importancia del buen dormir

Señor Director:

El mantener un hábito de sueño adecuado es sumamente importante para nuestra salud, puesto que nos permite cumplir de buena forma en nuestras actividades diarias, tanto las cotidianas como aquellas en que nos vemos sobreexigidos y, además, nos permite llevarlas a cabo con un buen estado de ánimo.

Existen varios hábitos que podemos poner en práctica para tener una buena higiene del sueño: Ir a dormir cuando sintamos deseos de hacerlo y no porque ha llegado la hora, evitar en este horario cualquier bebida estimulante como el café, bebidas colas y similares, evitar ver televisión en el dormitorio (ojalá ubicar éste fuera la habitación), idealmente levantarse a la misma hora, evitando las siestas; antes de dormir, darse un tiempo para dejar los problemas a un lado y relajarse, o leer durante unos 15 minutos y luego disponerse a conciliar el sueño.

Un mal dormir puede afectar enormemente el desempeño en la vida diaria de una persona, tanto en su rendimiento físico como en su estado de ánimo, puesto que tendemos a permanecer más irritables cuando no hemos dormido bien.

Además, todo nuestro organismo se ve afectado por un trastorno del sueño, pudiendo aparecer alteraciones de tipo físico como cansancio, síntomas digestivos, dolor de cabeza, alteraciones de coordinación motora, etc.

Es importante tener en consideración que al dormir se regeneran y oxigenan las células más fácilmente, permitiendo el buen funcionamiento de todos nuestros órganos.

*Carla Ibáñez Castro*  
Coordinadora Área Psicosocial  
Enfermería UDD