

La importancia de la rutina en el buen dormir

Dormir juega un papel importante como medida de autocuidado, frente a la crisis sanitaria que atraviesa el mundo por la propagación de la Covid-19. Es por eso que, en estos días de cuarentena, mantener una rutina saludable a la hora de conciliar el sueño, resulta relevante, y aunque a algunos les cueste el descanso, existen algunas recomendaciones para facilitar este proceso. De acuerdo con expertos, tener una buena higiene de sueño contribuye enormemente al bienestar de nuestra salud, tanto física como mental. En pocas palabras, la higiene de sueño se trata de los hábitos y las actitudes que formamos para que podamos conciliar un sueño profundo y reparador, y así podamos estar más alertas y saludables durante el día. Un sueño de calidad permite restaurar el organismo. Asimismo, aumenta la productividad del individuo cuando está despierto, mejora la agudeza mental, y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas. Es por lo anterior que, para lograr un buen descanso, los expertos recomiendan que los adultos mayores duerman al menos siete u ocho horas, mientras que, entre los 18 y 64 años, la recomendación fluctúa entre siete y nueve horas; mientras que, los niños, necesitan dormir un poco más de tiempo. Otro punto fundamental en la higiene del sueño es mantener una rutina: procurar acostarse a la misma hora todas las noches, y levantarse a la misma hora cada mañana. Incluso los fines de semana. A esto sumarle, un ambiente confortable: habitación tranquila, oscura, y a una temperatura agradable. Algunos elementos que se deben evitar para tener un mejor descanso son: el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, al menos una o dos horas se debe evitar el estímulo que provocan las pantallas. Otro factor importante a evitar son las comidas abundantes, cafeína, bebidas energéticas y cola, mate y alcohol antes de acostarse; y, también, considerar que si se duerme siesta, ésta no debe extenderse sobre los 20 o 30 minutos de descanso. Finalmente, hacer ejercicio y mantenerse activo durante el día está muy recomendado durante el día, pero evitarlo un par de horas antes de acostarse para que el efecto activador de éste no nos juegue en contra. Los malos hábitos como desvelarse, sobre todo en el contexto de una cuarentena, pueden tener repercusiones severas sobre la salud mental, derivando en trastornos más graves como la depresión o la ansiedad, pudiendo llegar a requerir del uso de psicofármacos, que deben ser indicados por especialista psiquiatra. En estos días, en que necesitamos pensar con mayor claridad para tomar decisiones complejas en un ambiente de aislamiento, es sumamente importante que nuestra mente- cuerpo se reponga, a través de una rutina saludable de sueño.



La importancia de la rutina en el buen dormir

Jeannette Cannobio
Directora del Servicio
de Psicología Integral Concepción
Facultad de Psicología
Universidad del Desarrollo

Dormir juega un papel importante como medida de autocuidado, frente la crisis sanitaria que atraviesa el mundo por la propagación de la Covid-19. Es por eso que, en estos días de cuarentena, mantener una rutina saludable a la hora de conciliar el sueño, resulta relevante, y aunque a algunos les cueste el descanso, existen algunas recomendaciones para facilitar este proceso.

De acuerdo con expertos, tener una buena higiene de sueño contribuye enormemente al bienestar de nuestra salud, tanto física como mental. En pocas palabras, la higiene de sueño se trata de los hábitos y las actitudes que formamos para que podamos conciliar un sueño profundo y reparador, y así podamos estar más alertas y saludables durante el día.

Un sueño de calidad permite restaurar el organismo. Asimismo, aumenta la productividad del individuo cuando está despierto, mejora la agudeza mental, y reduce el riesgo de padecer enfermedades crónicas y degenerativas.

Es por lo anterior que, para lograr un buen descanso, los expertos recomiendan que los adultos mayores duerman al menos siete u ocho horas, mientras que, entre los 18 y 64 años, la recomendación fluctúa entre siete y nueve horas; mientras que, los niños, necesitan dormir un poco más de tiempo.

Otro punto fundamental en la higiene del sueño es mantener una

rutina: procurar acostarse a la misma hora todas las noches, y levantarse a la misma hora cada mañana. Incluso los fines de semana. A esto sumarle, un ambiente confortable: habitación tranquila, oscura, y a una temperatura agradable.

Algunos elementos que se deben evitar para tener un mejor descanso son: el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, al menos una o dos horas se debe evitar el estímulo que provocan las pantallas. Otro factor importante a evitar son las comidas abundantes, cafeína, bebidas energéticas y cola, mate y alcohol antes de acostarse; y, también, considerar que si se duerme siesta, ésta no debe extenderse sobre los 20 o 30 minutos de descanso.

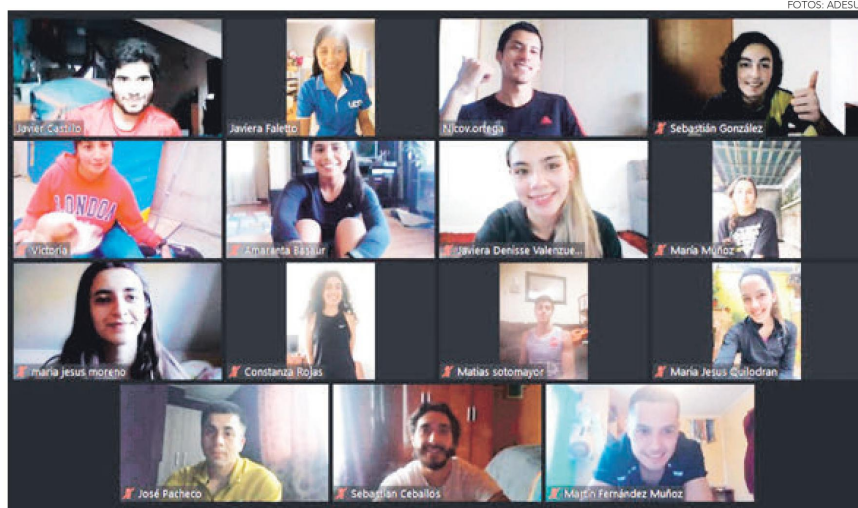
Finalmente, hacer ejercicio y mantenerse activo durante el día está muy recomendado durante el día, pero evitarlo un par de horas antes de acostarse para que el efecto activador de éste no nos juegue en contra.

Los malos hábitos como desvelarse, sobre todo en el contexto de una cuarentena, pueden tener repercusiones severas sobre la salud mental, derivando en trastornos más graves como la depresión o la ansiedad, pudiendo llegar a requerir del uso de psicofármacos, que deben ser indicados por especialista psiquiatra.

En estos días, en que necesitamos pensar con mayor claridad para tomar decisiones complejas en un ambiente de aislamiento, es sumamente importante que nuestra mente-cuerpo se reponga, a través de una rutina saludable de sueño.

Con taekwondo terminó calendario virtual de Adesup

Buena asistencia tuvo el último entrenamiento online programado para esta temporada. Fueron poco más de dos meses y sus protagonistas proyectan este formato para 2021.



Ricardo Carcamo U.
ricardo.carcamo@diarioconcepcion.cl

La celebración del Día Internacional del Deporte Universitario, en septiembre pasado, fue la "semilla" del calendario. Dado el éxito y lo que generó en la comunidad de Adesup, a partir de ahí se planificó una agenda que contempló varias disciplinas, en cerca de dos meses. Un proceso que partió y terminó con el mismo deporte: el taekwondo, que recientemente cerró las actividades.

Juan Carlos Contreras, profesor de taekwondo de la UDD, se refirió a lo que fue este encuentro.

"La actividad estuvo buena, aunque fue una cantidad un tanto menor a la proyectamos. Participaron cerca de 27 personas de varias instituciones, así que igual quedamos satisfechos".

Sobre el detalle de lo realizado, puntualizó que "distribuimos la sesión de entrenamiento en los cuatro, cinco profesores que estuvieron presentes. Comenzó Alejandro Saavedra, con el calentamiento. A continuación, se hizo cargo Victoria Álvarez con la parte principal, donde se trabajaron desplazamientos y elevaciones de rodilla, y luego estuve yo, con una labor enfocada en el fortalecimiento de los abductores, manteniendo las piernas en el aire, haciendo un trabajo de pirámide. Para finalizar, Mauro Órdenes hizo un trabajo de perfeccionamiento técnico".

Contreras, en relación al significado de mantenerse conectados en este escenario, aseguró que "lo encontré súper bueno. En el ámbito de las artes marciales, el taekwondo es uno de las menos afectadas al seguir en modalidad online. En dos o tres metros cuadra-

dos se pueden trabajar muchas cosas de forma similar a cuando se entrena presencial: desplazamientos, bloqueos de combate, el pumse o combates imaginarios, todas las técnicas".

De la continuidad de este formato, Contreras señaló que "creo que es una buena iniciativa, y si la pandemia se mantiene en 2021 pienso que seguir con este tipo de actividades es una buena alternativa, una mensual o bien cada dos meses".

Balance general

Carolina Fuentealba, coordinadora de Adesup, se refirió a la relevancia de llevar a cabo este programa, lo que permitió generar espacios de camaradería y también de práctica deportiva en formato virtual.

"En general, los entrenamientos -estuve presente en todos- los evaluó súper bien. Hubo un compromiso que partió en los jefes de deportes de cada institu-

FOTOS: ADESUP