

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO



¿SABÍAS QUÉ?

Invertimos casi un tercio de nuestras vidas durmiendo

CICLO NORMAL DE SUEÑO



Cada ciclo perdura entre **90 y 120 minutos**, y durante una noche se repiten entre **4 y 6 ciclos consecutivos**

- Etapas:**
- Etapas 1:** Adormecimiento o conciliación del sueño.
 - Etapas 2:** Sueño ligero; se prepara para la fase profunda.
 - Etapas 3:** Transición; se inicia el sueño profundo.
 - Etapas 4:** Sueño profundo; se realiza la restauración física de nuestro cuerpo.
 - Etapas 5:** REM (movimiento oculars rápidos) en la que se produce la restauración mental.

45% de la población mundial padece algún trastorno del sueño

63% sospecha tener algún trastorno del sueño en Chile



Más de **800 mil** personas sufren de insomnio en Chile

TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño son un grupo de alteraciones que influyen en el ciclo sueño/vigilia. Se pueden presentar en la conciliación, duración o durante el sueño.

Entre las más frecuentes podemos encontrar:

Insomnio

No se concilia el sueño o se despierta

Terros nocturnos o pesadillas

Miedo a los sueños

Apnea del sueño

Ronquidos, dificultad para respirar

Hipersomnia

Tendencia irresistible al sueño

CONSECUENCIAS

- Disminución en el estado de alerta.
- Cansancio durante el día.
- Afectaciones en la atención como la memoria, el lenguaje y el pensamiento.
- Cambios bruscos de humor, irritabilidad.
- Sensación de malestar general.
- Las investigaciones también han asociado la falta de sueño con enfermedades como hipertensión, enfermedad cardiaca y diabetes.



El manejo de este tipo de trastornos, debe considerar el desarrollo de hábitos y condiciones adecuadas que ayuden a mejorar la calidad y cantidad de sueño, sin embargo, si se mantienen las dificultades se debe consultar con un especialista.