

EL SUEÑO DE ALGUNOS... ES DORMIR BIEN



Kay Gittermann M.
 Neuróloga Infantil.

Al dormir, pasamos por varias etapas, al comienzo se inicia con el sueño NO-REM, donde se divide en sueño ligero (que es el paso de la vigilia al sueño) y sueño profundo (cuando el cuerpo se relaja y es más difícil despertar). Pasado la media noche, aparece el sueño REM, donde ocurren los sueños y el cerebro se vuelve más activo.

¿Qué son los sueños?

Los sueños pueden ser vívidos, abstractos o realistas y pueden involucrar recuerdos, emociones o fantasías. Sigmund Freud (1856-1939), psiquiatra alemán, considerado el padre del psicoanálisis, estudió los sueños y sugirió que estos son símbolos de impulsos reprimidos, por lo que se considera que, a medida que soñamos vamos desarmando la emoción negativa de un recuerdo. La etapa en que soñamos corresponde a un tercio de las horas de sueño y es muy importante para la función cognitiva, la consolidación de la memoria y el procesamiento emocional.

¿Que son las pesadillas?

A veces los sueños son sueños perturbadores que provocan intensas emociones negativas como miedo, terror, angustia o ansiedad, las llamadas pesadillas. son comunes en la infancia, pero pueden ocurrir a cualquier edad y son preocupantes cuando interrumpen frecuentemente el sueño y se asocian a proble-

mas emocionales o de conducta. Las pesadillas están presentes en el 10% de la población, especialmente entre los 2 y 10 años.

Se producen por factores tanto físicos y emocionales, como estrés, ansiedad, traumas emocionales, falta de sueño, consumo de ciertos medicamentos o sustancias, y ciertas condiciones médicas (anemia, ronquidos, fiebre, dolor, infecciones, entre otros), aunque generalmente no hay una causa específica.

¿Cómo puedo tener un sueño más saludable?

- Tener un horario regular para acostarse y levantarse.
- Rutina relajante antes de dormir: baño tibio, masaje, leer, meditar, ejercicios de respiración consciente.
- Tener una habitación acogedora y confortable, aislada de ruidos y sin luces.
- Evitar comidas pesadas, cafeína y alcohol antes de acostarse.
- Evitar el uso de pantalla al menos 1 hora antes de acostarse.
- Considerar hablar con un profesional si hay estrés, ansiedad que puede generar las pesadillas.

Las pesadillas recurrentes en el tiempo pueden afectar el ánimo, la concentración y rendimiento cognitivo, por lo que es importante consultar a un especialista. Y tú,

¿Como dormiste anoche?

la
u
o
o
s-
y
la
s
s,
o
r-
o
le
n
s-
s,
a
s
ol
s
a
ie

=