

# INSOMNIO EN LA ADOLESCENCIA



Orientadora: Jacqueline Poblete  
Abril 2020



EDUCACIÓN DE EXCELENCIA BASADA  
EN LA PEDAGOGÍA DE JESÚS



## ¿Qué es el insomnio?



Un trastorno común del sueño. Causa tener dificultades para dormir, para continuar durmiendo o ambas cosas. A consecuencia, se duerme poco o mal. Y al despertar se siente con cansancio.



# Insomnio

**Falta de sueño. Consecuencias de no descansar bien.**

- Irritabilidad
- Deterioro cognitivo
- Lapsos o pérdida de memoria
- Juicio moral deteriorado
- Bostezo severo
- Alucinaciones
- Síntomas similares al  
Desorden de Déficit de atención

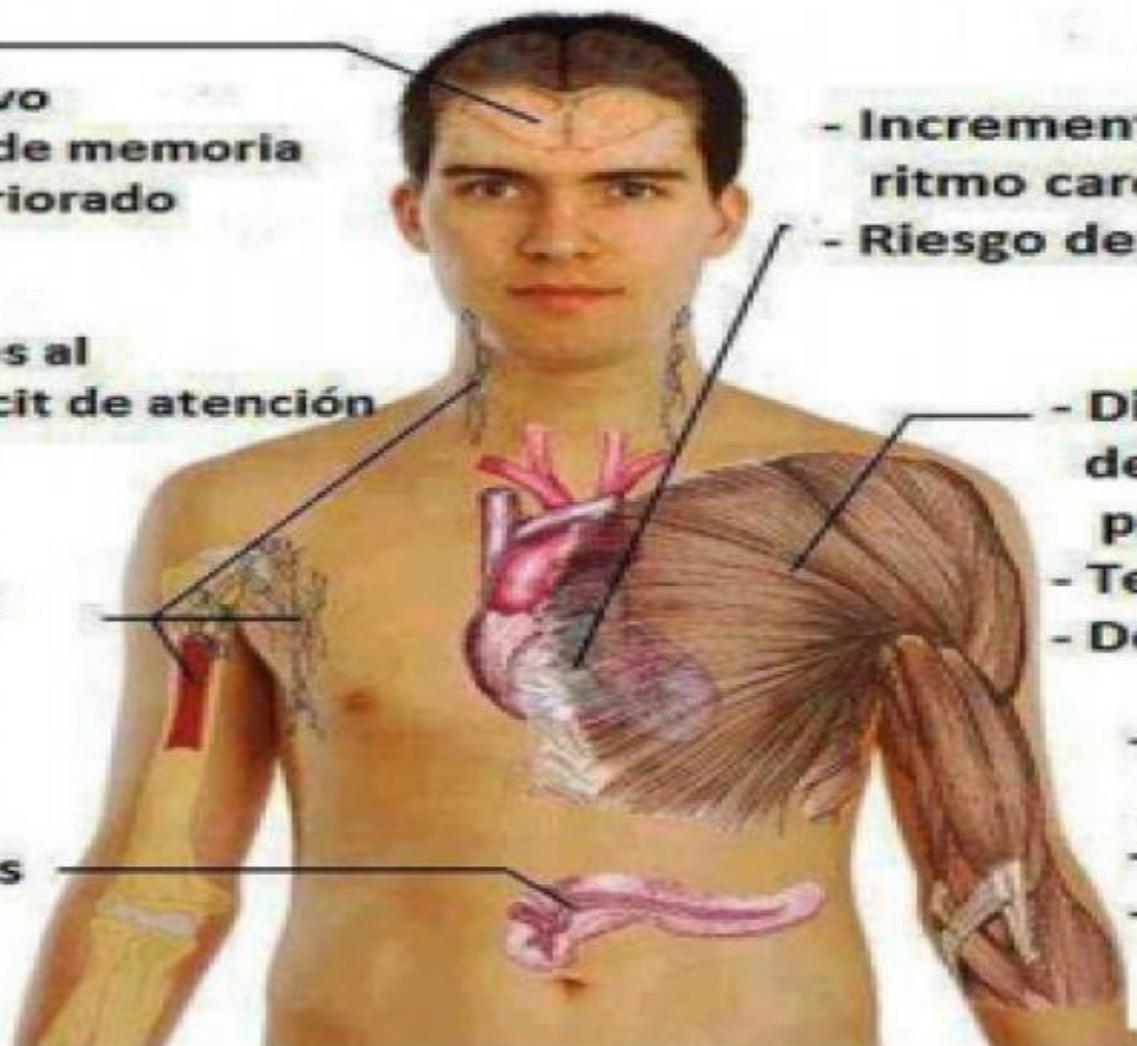
- Incremento en la variabilidad del  
ritmo cardíaco
- Riesgo de ataques al corazón

- Sistema Inmune  
deteriorado

- Disminuye la capacidad  
de reacción en tiempo y  
precisión
- Temblores
- Dolores

- Riesgo de diabetes  
Tipo 2

- Supresión del  
crecimiento
- Riesgo de Obesidad
- Disminución de  
temperatura



# Tipos de insomnios

Insomnio inicial



Problemas para conciliar el sueño

Insomnio tardío



Si nos despertamos antes de lo previsto

Insomnio



Si nos despertamos repetidamente durante la noche.

# ¿Pero que me hace sentir así?



- El estrés.
- El alcohol.
- Las bebidas energéticas.
- El calor o el frío.
- Los malos hábitos alimentarios.
- La ansiedad.
- Una congestión nasal.
- El dolor ocasionado por una lesión física o una enfermedad.
- Estar largas horas del día conectado en algún objeto tecnológico; teléfono, computador, tablet, video juegos, etc.

¿QUE DEBO HACER?!



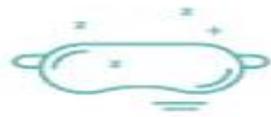
# 10 Consejos para dormir bien



Mantener unos horarios regulares en los momentos de irse a la cama y de despertarse.



Evitar, reducir o suprimir el consumo de sustancias excitantes o estimuladoras.



Destinar la cama solo para dormir. Es importante evitar realizar otras tareas como leer, ver la televisión o utilizar otros dispositivos en la cama.



Practicar algún tipo de relajación en su vida diaria.



Mantener una dieta equilibrada rica en frutas y verduras y adoptar buenos hábitos alimentarios.



Evitar trasladar el estrés diurno y los problemas laborales o personales al momento de irse a la cama.



Intentar realizar ejercicio físico diurno, evitando su práctica después de las 19.00h.



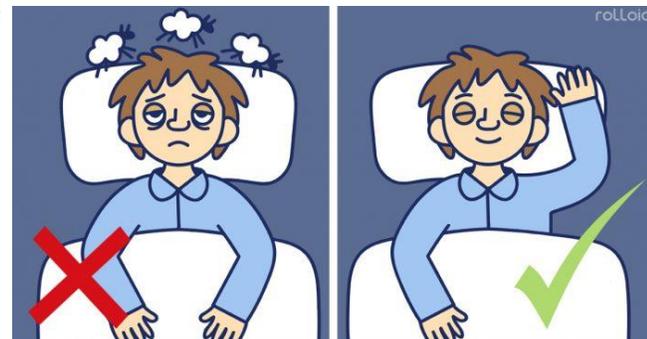
Preparar un entorno adecuado para dormir, en una habitación ordenada, limpia, con ventilación, temperatura adecuada.



Repetir cada noche una rutina de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para ir a la cama.



Evitar dormir durante el día, limitando la siesta a un tiempo entre 15-30 minutos.



¡Recuerda!



# IMPORTANCIA DEL SUEÑO

WWW.RYAPSIKOLOGOS.NET

El sueño es necesario para que nuestro sistema nervioso funcione apropiadamente. Muy poco sueño nos deja mareados y con dificultad para concentrarnos el siguiente día. También reduce la memoria y el desempeño físico, como también la habilidad de resolver cálculos matemáticos. Si la privación del sueño continua, pueden desarrollarse trastornos del humor y alucinaciones. Algunos expertos consideran que el sueño permite la regeneración de las neuronas. Sin sueño, las neuronas pueden perder mucha energía y funcionar inapropiadamente. El sueño ofrece también la oportunidad al cerebro de realizar conexiones neuronales que de otra manera se deteriorarían por falta de actividad.



El sueño profundo coincide con la liberación de la hormona de crecimiento en niños y adultos jóvenes. Muchas células del cuerpo muestran una producción elevada y pérdida reducida de proteínas durante el sueño profundo. Dado que las proteínas son los bloques de construcción necesarios para el crecimiento de células y para la reparación del daño por factores como el estrés o los rayos ultravioleta, el sueño profundo por lo tanto es muy valioso.

