

 SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS	<b>HIGIENE DEL SUEÑO</b>			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 15/04/2024 Página: 1 de 1
	<b>PUBLICACIÓN N° 140</b>	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 140/2024

## HIGIENE DEL SUEÑO

### ¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño es el nombre que se le da a un conjunto de prácticas que ayudan a cuidar la calidad del sueño y a prevenir desajustes en los horarios, en la calidad del descanso.

Es decir, es la toma de conciencia sobre qué actitudes o rutinas son beneficiosas y cuáles son perjudiciales para el sueño.

La mayoría de las medidas que ayudan a conciliar bien el sueño pueden parecer muy comunes y otras resultan muy obvias, como, por ejemplo, no realizar ninguna actividad profesional o intelectual minutos antes de dormir.

No obstante, es importante tener en cuenta todos los factores para adaptarlos por completo a la rutina, ya que, si se padece algún trastorno del sueño, cualquier prevención será poca.

### Trastornos del sueño

Las causas por las que se producen los trastornos del sueño pueden ser variadas y pueden ir desde patologías que dificultan la respiración y alteran el sueño, resfriado, alergia, etc... hasta cambios perjudiciales que conllevan a un estrés mental o cambios en la propia rutina de la persona.

### Los trastornos del sueño se pueden agrupar según 4 tipos:

**Parasomnias:** Es un trastorno conductual asociado a episodios breves o parciales de despertar, totalmente irregulares durante el sueño (no se produce interrupción relevante del sueño ni alteración del nivel de vigilia): desorientación al despertarse, sonambulismo, etc.

**Hipersomnias:** Trastornos del sueño que provocan somnolencia diurna, es decir, facilidad excesiva para conciliar el sueño durante todo el día cuando no es lo que sucede normalmente: narcolepsia, apnea del sueño, etc

**Insomnios:** Este trastorno del sueño es el más común. Consiste en la dificultad que la persona tiene a la hora de quedarse dormido al no poder conciliar el sueño. También hace referencia a la dificultad a la hora de mantener el sueño.

**Alteraciones de los ciclos circadianos:** Referido a las alteraciones que tienen relación directa con los ritmos circadianos en las que la conciliación y el despertar

 <p>SISTEMAS DE GESTIÓN COLOMBIA SAS</p>	<b>HIGIENE DEL SUEÑO</b>			Código: PUB DOC SST 01 Fecha: 15/04/2024 Página: 1 de 1
<b>PUBLICACIÓN N° 140</b>	Elaboró: Área de Operaciones	Revisó: SG SST	PUBLICACIÓN No. 140/2024	Aprobó: Gerencia General

del sueño presentan un retraso significativo con respecto a los horarios convencionales.

Así, aunque hay síntomas específicos de cada uno de los trastornos, los más habituales son:

- Despertar temprano
- Bajo rendimiento
- Sueño diurno
- Imposibilidad de conciliación del sueño
- Agotamiento físico y psíquico
- Entorpecimiento para cumplir obligaciones laborales, sociales y/o personales



## La importancia de dormir bien

Si bien es cierto que hay muchas personas que no le da la importancia que merece a llevar una buena higiene del sueño, por lo que quizás desconocen las consecuencias tan negativas que esto puede conllevar.

Esta falta de sueño se manifiesta a través de daños en la emoción, motivación e incluso en el funcionamiento cognitivo de la persona, teniendo más probabilidades de desarrollar otras enfermedades graves.

La ausencia de una buena higiene del sueño debilita el sistema inmune y se asocia directamente con la obesidad, enfermedades del corazón, diabetes e hipertensión.

Según estudios de investigación, no dormir correctamente puede reducir la capacidad de retener conocimientos en casi un 40% debido a que las regiones del cerebro implicadas en esta retención no funcionan correctamente a consecuencia de la falta de sueño.

Nuestro sistema tiene la necesidad de llevar a cabo este descanso para poder rendir tanto física como psíquicamente en el día a día.