Publicado en *Coordinación General de Comunicación Social* (https://www.comsoc.udg.mx)

Cada vez más personas duermen menos

Se estima que entre 60 y 80 por ciento de los adultos sufren estrés durante el día, relacionado con el mal dormir

José de Jesús Gutiérrez Rodríguez, jefe del Departamento de Clínicas de Salud Mental de la UdeG, señaló en rueda de prensa que la falta de sueño adecuado es causante de baja productividad laboral, irritabilidad, problemas académicos e incluso de estados de ansiedad entre las personas adultas y los menores de edad.

"Si el sueño de una persona no es eficiente, ésta permanecerá de mal humor durante el día, tendrá dolores de cabeza o musculares y rendirá menos en el trabajo y la escuela, afectando su vida personal y laboral", indicó.

A pesar de la importancia de dormir bien, poca gente lo considera como primordial, sobre todo ahora que las personas están presionadas económicamente y deben trabajar más, desplazarse por periodos prolongados o en el caso de los menores, prefieren jugar videojuegos, chatear o estar en la computadora que irse a la cama.

"Existen pocas investigaciones encaminadas a indagar sobre los procesos del sueño, los tipos de trastornos y los factores que influyen para que una persona descanse de manera adecuada", aseguró.

Es por ello que durante el Congreso Internacional de Salud Mental realizado en diciembre pasado, se declaró el 2011 como el "Año del Buen Dormir", por lo que durante estos meses se llevarán a cabo cursos, talleres y conferencias para capacitar a por lo menos 800 personas en la Zona Metropolitana de Guadalajara sobre los efectos de tener un sueño adecuado.

Esta iniciativa, emprendida por la Universidad de Guadalajara y apoyada por diversas organizaciones de salud mental en México, comprende además la difusión de manuales para que la gente conozca en qué condiciones alimentarias, climáticas, ambientales y qué tipo de ropa son los ideales para tener un descanso efectivo y reparador.

Laura Alfaro Beracoechea, representante del Colegio de Profesionales en Salud Mental, organismo que colaborará con este movimiento señaló que pretenden que las personas conozcan qué tipo de actividades durante el día son riesgosas para un sueño efectivo y que sepan las medidas de relajación y respiración que les ayuden a conciliar el sueño.

Los especialistas recalcaron la importancia de que la población conozca cuántas horas debe dormir. En promedio un adulto debe descansar entre 7 y 9 horas al día, un adolescente de 8 a 10 horas, mientras que los niños deben dormir de 10 a 12 horas.

Recomendaron usar ropa holgada y de algodón para dormir, así como no ingerir alimentos muy pesados o condimentados, evitar ver noticias estando en la cama o antes de dormir, tener un colchón cómodo, alejar la cama de ventanas, procurar una habitación cálida y oscura, así como tener siestas de 15 minutos durante el día, si no se durmió el tiempo adecuado.

Los especialistas ofrecerán de manera gratuita cursos, pláticas y talleres a las escuelas, comunidades y organismos que deseen conocer más de este tema. Los interesados pueden llamar al teléfono 10 58 52 00 extensión 33738.

Guadalajara, Jal., 25 de enero del 2011.

Texto: Mariana González
Fotografía: Adriana González
Edición de noticias: Lupita Cárdenas Cuevas

Etiquetas:
Año del buen dormir [1]
José de Jesús Gutiérrez Rodríguez [2]
sueño [3]

URL Fuente: https://www.comsoc.udg.mx/noticia/cada-vez-mas-personas-duermen-menos

Links
[1] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/ano-del-buen-dormir
[2] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/jose-de-jesus-gutierrez-rodriguez
[3] https://www.comsoc.udg.mx/etiquetas/sueno