

# ORIENTACIÓNS AOS PAIS E NAIS DOS ALUMNOS DO



## I.E.S. POETA DÍAZ CASTRO (DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN)



### A IMPORTANCIA DUN BO DESCANSO

#### OS ALUMNOS LAMÉNTANSE CADA VEZ MÁIS DE DURMIR POUCO OU DURMIR MAL...

##### SABEDES QUE...?

- **O sono estimula o sistema inmunitario: O organismo necesita o descanso nocturno para recuperarse e rexenerarse.** Distintos aspectos da regulación hormonal durante o sono melloran as funcións inmunitarias na formación de anticorpos. Durante a pausa do descanso nocturno aumenta a produción, entre outros, dos factores de crecemento e de prolactina. Estes dous neurotransmisores actúan estimulando o sistema inmunitario. Pola contra, durante a vixilia, e aínda máis se se pasa unha noite enteira sen durmir, intensifícase a secreción da hormona da tensión, o cortisol..
- q **O sono axuda a manterse en forma:** existe unha estreita dependencia entre os hábitos de sono e o índice de masa corporal. Nunha investigación recente, determinouse que as persoas que durmían catro horas máximo pola noite tiñan unha probabilidade do 73% maior de ter un sobrepeso sobre os que durmían de sete a nove horas. Tras durmir durante varios días catro horas pola noite, os niveis sanguíneos amosaron que a concentración de leptina, “hormona da saciedade”, diminuíu até unha quinta parte, mentres que a estimulante do apetito, ghrelina, aumentou case un terzo. A consecuencia inmediata foi unha fame atroz.
- Q **O sono inflúe directamente na intelixencia e nas capacidades dos individuos:** Existen teses que sinalan que a persoa dorme para reter no cerebro as cousas vividas e aprendidas ao longo do día. Segundo os investigadores, o sono cumpre tamén outras misións incompatibles co estado de vixilia, entre elas, o procesamento e almacenamento dos contidos da memoria. Aínda que a ciencia non explica aínda o funcionamento dese proceso, parece indiscutible a participación do hipocampo. Ao hipocampo van parar todas as impresións, vivencias e informacións que acumulamos ao longo do día. Pero esa estrutura cerebral posúe unha capacidade limitada. Para que de súpeto non o esquezamos todo, os recordos deben procesarse no neocórtex, sede

da memoria a longo prazo. Alí relaciónanse con contidos anteriores e depositanse por tempo. **O proceso de consolidación da memoria ten lugar sobre todo durante o soño**, xa que a transmisión desde o hipocampo ao neocórtex só pode facerse sen interferencias cando o cerebro está fóra de xogo, é dicir, cando non ten que procesar informacións que nese momento estean a chegarlle desde os órganos dos sentidos. A retención na memoria durante o soño é un procesamento activo; os coñecementos recentemente adquiridos, novos contidos da memoria, son reorganizados e reestruturados e posibilitan así novas perspectivas.

### QUÉ PODEMOS FACER PARA MELLORAR A CALIDADE DO NOSO DESCANSO NOCTURNO?

1. Manter un horario regular para levantarse e deitarse. É unha premisa necesaria para que poidan compasarse os distintos ritmos biolóxicos do organismo. Importa sobre todo a hora de levantarse, punto de arranque dos nosos biorritmos.
2. Darnos ao longo do día breves descansos (15 minutos). Unha sesta longa pode facer que a necesidade de sono quede desproporcionadamente moi reducida.
3. Non convén amodorrarse pola noite ante o televisor.
4. Limitar o tempo de sono: sete-oito horas mínimas parecen aconsellables segundo os organismos.. Permanecer demasiado tempo na cama pode contribuír tamén a que aparezan trastornos do sono.
5. Non tomar ningunha bebida alcohólica nas tres horas anteriores a deitarse. Pode parecer que axuda a conciliar o sono, pero na segunda metade da noite dificultaríalle mantelo.
6. De catro a oito horas antes de irse á cama non tomar café (produce trastornos do sono). Os seus efectos prolónganse durante moito tempo. Tanto o té negro como o verde e a cola conteñen cafeína.
7. Non fumar ou polo menos non pola noite. A nicotina ten tanto efecto negativo sobre o soño como a cafeína. *Particularmente nefastos para o sono son os efectos combinados de nicotina e alcol.*
8. A inxesta da cea debe ser moderada. O leite, as bananas e o chocolate

conteñen triptófano, sustancia que no cerebro desempeña unha importante función na regulación do sono.

9. Facer algo de deporte durante o día. Pola noite evite grandes esforzos físicos xa que son necesarias varias horas para que a actividade do sistema nervioso simpático torne á normalidade.
10. Crear un marco agradable para o sono. Relaxante, con pouca luz, sen ruidos...
11. Crear entre as actividades cotiás e o descanso nocturno unha “zona de transición”. Dúas horas antes de ir á cama debese ter cumpridas todas as obrigacións dedicando o resto da noite ao descanso.
12. Cumprir regularmente un ritual para irse á cama. Unha secuencia de actos, sempre na mesma orde, axuda a preparar o corpo para o sono.
13. Se espertamos pola noite non comer nada. A toma regular de alimento pola noite dá lugar a que ao cabo de pouco tempo o organismo espértese con máis fame.
14. Se espertamos e temos que levantarnos pola noite non acender unha luz potente. Actuaría como despertador e trastornaría o reloxo interno.
15. Pola noite evitar mirar o reloxo. Con frecuencia isto desencadea reaccións mentais e corporais e rouba os últimos momentos de descanso libre en prexuízo do sono.
16. Sempre que sexa posible, pola mañá, despois de levantarse, expóñernos durante unha media hora á luz do día. Axuda a estabilizar o ritmo sonovixilia e ao mesmo tempo facilita o bo humor.

*Fontes.*

*Juan Antonio González Vera*

*M. Isabel Álvarez Rivera*

Propias