

Dormir es vital para el organismo

Dormir es una función vital para el buen desenvolvimiento del organismo, el tiempo necesario es de seis y ocho horas diarias, para un descanso reparador, y tener el rendimiento normal en el día.

Dormir una función vital para el organismo— Las causas médicas pueden deberse a trastornos emocionales, hormonales, psicológicos o neurológicos, y a enfermedades del sueño.

— Los hábitos poco saludables, que también influyen en que el sueño son: sufrir nomofobia, no tener una rutina para acostarse o hiperactividad física.

Causas del insomnio

Somnolencia diurna: es la principal consecuencia que tiene el no poder descansar, ya que tu organismo no reposa adecuadamente, y causa una sensación de sueño y cansancio en el día, que no permiten realizar las actividades correctamente.

Depresión: no dormir bien, puede representar en las personas depresión, puesto que el cuerpo no produce las sustancias necesarias para mantenerse activo.

Irritabilidad: las personas que lo padecen, presentan cambios de humor frecuentemente, debido a que no tienen un descanso de calidad.

Estrés: junto a la irritabilidad, la falta de sueño puede hacer que el estrés esté siempre presente en la vida diaria.

Falta de concentración: no dormir adecuadamente, puede desencadenar en las personas problemas para concentrarse. Esto ocurre cuando, al no descansar bien, el cerebro no tiene una recuperación plena, y se dificulta el realizar ciertas actividades.

Desorientación: El insomnio también afecta nuestro sistema intelectual, causando que tengamos problemas para ubicarnos, o no podamos reconocer algunos lugares, y que exista esa sensación extraña de no saber en dónde nos encontramos.

Para evitar el insomnio

— Practicar técnicas de respiración y de relajación.

- Asociar mentalmente cama y con tener sueño.
- Evitar tener el teléfono cerca antes de dormir.
- Ingerir cenas ligeras.
- Puedes realizar ejercicios de meditación antes de dormir.
- Dile no a el consumo de café o refrescos antes de acostarte.
- No hacer las siestas en horas de la tarde, puede impedir el sueño nocturno.

Con información de 800 Noticias