

Importancia del descanso y sueño en el desempeño diario

Fernanda Olivos - Terapeuta Ocupacional

Los trastornos del sueño además de su alta prevalencia son importantes por su impacto en el desarrollo del niño y en la calidad de vida de sus familiares. Además de afectar al comportamiento y al estado de ánimo, también pueden alterar las funciones cognitivas disminuyendo la atención selectiva y la memoria, con el consiguiente peor rendimiento escolar.

¿Cuántas horas de sueño son necesarias?



Medidas generales para una óptima higiene del sueño

- Mantener una rutina diaria con horarios establecidos para levantarse y acostarse.
- Establecer una rutina presueño constante unos 20-30 min antes de acostarse
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, ventilación e iluminación, cama confortable)
- Evitar la utilización de aparatos electrónicos (celular, televisión, computador) al menos 30 minutos antes de dormir