



El sueño: clave para mejorar su productividad

Dormir es un proceso vital porque es la etapa en la que el cerebro realiza actividades que van de la mano con el aprendizaje y la memoria.

Si usted es de las personas que acostumbra a robarle horas al sueño, debe saber que está incurriendo en un grave error que afectará su productividad laboral en el corto plazo, debido a que mientras una persona duerme se ejecutan en el cerebro varias funciones reparadoras que están relacionadas con procesos cognitivos y físicos.

De hecho, una investigación realizada en Harvard, por el neurocientífico, Matthew Walker, arrojó que un buen dormir mejora la eficiencia del cerebro en un 20 por ciento. Además, el informe señala que se debe dormir ocho horas y que las dos últimas horas de sueño son las más importantes, “pues es el momento más crítico para el aprendizaje”.

De acuerdo con información de la clínica Imbanaco de Cali, las estadísticas muestran que las personas que no tienen problemas de sueño tienen una mejor capacidad de concentración en su actividad diaria, y pueden manejar de una forma más adecuada cualquier problema. “Al contrario, la deuda del sueño daña la capacidad de realizar adecuadamente las labores normales que requieren una buena memoria, aprendizaje o razonamiento lógico y cálculos matemáticos, todo esto puede contribuir a entorpecer, entre otras cosas, las expectativas en el trabajo diario”.

Para Ricardo Díaz Cabezas, Neurólogo Clínico, una de las principales causas del mal dormir es el insomnio, que -según él- se presenta en todas las personas en algún momento de su vida por distintas causas.

20 %mejora la eficiencia del cerebro un buen dormir, según una investigación de la Universidad de Harvard.

Sin embargo, este trastorno adquiere relevancia cuando se convierte en crónico (aquel que dura más de tres semanas) o tiene repercusiones durante el día como sentirse cansado, fatigado, irritable, distraído, falto de energía o con dificultad para desarrollar las actividades cotidianas.

Por esta razón, el especialista informa que si un sujeto padece de insomnio crónico debe acudir al experto en temas de sueño, para dar un manejo adecuado a esta condición, “manejo que involucra diferentes aspectos como son la educación del paciente acerca de



Sala de Prensa

su problema, medidas no farmacológicas como una adecuada higiene de sueño, practicar relajación, intervenciones psicológicas como la terapia cognitiva-comportamental y, finalmente, el uso de medicamentos inductores de sueño utilizados de manera racional y responsable formulados por un profesional conocedor del tema y, en lo posible, evitar la automedicación”, indica.

ELEMENTOS PARA UN BUEN DORMIR

Camilo Sánchez, gerente de Descansarte, una nueva asesoría en descanso que se ubica en la calle 122 con carrera 17A, en Bogotá, afirma que la gente subestima el papel del colchón y de la almohada dentro del descanso, lo cual para él es un error, pues cada uno de estos debe adaptarse a las necesidades de cada persona.

“Cada objeto cumple una función específica. La almohada, por ejemplo, se debe ajustar a la zona cervical de la persona. Asimismo, los materiales deben adaptarse a la forma de la cara, para este fin existen tecnologías como el memory foam”, explica Sánchez.

En el caso del colchón, este es el encargado de mantener la buena postura de la zona dorsal, de ahí que sus características deben generar que la columna descansa de forma recta, lo que ayuda a que el bombeo de sangre se dé de una forma adecuada, y de esta manera, se pueda tener reparación eficaz mientras se duerme.

Por eso, Sánchez recomienda que el colchón no sea blando y, preferiblemente, que cuente con materiales naturales que se adapten a la temperatura corporal.

Diario Portafolio, 26 de Abril de 2016, Página 25.