

El estrés y el sueño



Dormir

Dormir es maravilloso, rejuvenece y eso se plasma en nuestro cuerpo y en nuestra vida diaria. ¿Podéis recordar una mañana en la que hayáis dormido como niños y os levantáis preparados para afrontar todos los retos posibles? Así es como tendría que funcionar el dormir. Un adulto necesita dormir una media de 7–8 horas durante la noche. El sueño se considera adecuado cuando no existe somnolencia o alguna otra disfunción durante el día. La privación del sueño aparece si se duerme menos del tiempo que el cuerpo necesita o si el sueño es de mala calidad. ¡La privación del sueño solo puede ser contrarrestada durmiendo más la noche siguiente o las dos próximas noches, si bien dormir algo más os hará sentir mejor!

Los efectos en la salud debido a la privación del sueño

- Disminución del rendimiento (físico y mental).
- Aumento del hambre (alimentos grasos y azucarados).
- Aumento riesgo obesidad (especialmente obesidad abdominal)
- Alteración función sistema inmune
- Distorsión metabolismo del azúcar (aumento riesgo diabetes y sus complicaciones)
- Aumento secreción de hormonas de estrés (cortisol y adrenalina).

¿Qué hacer para dormir suficientemente?

- Seguir una rutina para dormir: irse a dormir cuando estemos cansados y levantarnos a la misma hora.
- Comunicarnos con nuestros factores de estrés,
- Técnicas de relajación; escribir...
- Limitar tareas mentalmente más exigentes por la noche.
- Limitar tiempo de TV antes de irse a dormir
- Moderar el consumo cafeína (especialmente por la tarde).
- Limitar la ingesta de alcohol.
- Considerar dejar el tabaco.
- Tomar un suplemento ligero por la noche, que contenga hidratos de carbono...
- Evitar estar demasiado hambrientos o empachados.
- Realizar ejercicio físico, a excepción del ejercicio enérgico.
- Conseguir que nuestro dormitorio sea un lugar relajante, tranquilo, acogedor y bien ventilado.
- Utilizaremos la cama solo para dormir y para tener sexo.
- Probaremos los tapones para las orejas, el antifaz para los ojos (y unas buenas cortinas).
- Consideraremos comprar una cama nueva, si la vieja no es nada confortable o no es suficientemente buena.
- Buscaremos consejo médico (especialmente si existe sospecha de padecer apnea del sueño).
- Limitaremos las bebidas y alimentos con cafeína (café, té, cacao, chocolate, colas...) 6 horas antes de irse a dormir.

Estrés

El estrés es una condición que influye en el estado de nuestra forma de vida. Hay varios tipos de estrés, pero podemos dividirlo en estrés positivo y estrés negativo. Ambos pueden estar causados por los mismos factores estresantes, la diferencia recae en como la persona percibe esos factores. Aun así, el estrés positivo se vuelve negativo si es prolongado, si no se descansa lo suficiente o si no se dedica suficiente tiempo a su recuperación.

El estrés positivo

Mejora el funcionamiento de la persona. Es una fuente de motivación y creatividad, motiva e inspira a las personas a superar sus límites y a enfrentarse a nuevos retos. La persona se siente positiva y se siente bien. El estrés positivo se relaciona directamente con la satisfacción vital y el bienestar.

El estrés negativo

Es el tipo de estrés que conocemos o denominamos como tal. Es negativo y causa daño, especialmente cuando es prolongado. Aparece cuando una persona es incapaz de adaptarse a los factores que lo provocan y al estrés resultante. En el estrés negativo, los niveles de la hormona del estrés son demasiado altos, y esto junto a otras condiciones, puede causar síntomas severos.

Fuentes de estrés

- Los factores estresantes pueden ser tanto físicos como mentales, como el ruido, las lesiones, la incertidumbre, el resentimiento.
- Los factores externos, como por ejemplo, trabajo, escuela, amistades o compañeros de trabajo, familia, dolencias, muerte, grandes cambios en nuestra vida, divorcio, relaciones difíciles, situaciones estresantes del día a día (tráfico, pérdida de cosas), prisa, problemas de dinero, etc.
- Factores auto generados, por ejemplo, incapacidad para aceptar la incertidumbre, tener tendencia al pesimismo, diálogo interno negativo, expectativas poco realistas, perfeccionismo y carencia de positividad.

Para combatir el estrés, la clave reside en encontrar los factores estresantes y hacer algo al respecto. Si no podemos cambiar las circunstancias, cuando menos, podemos probar en cambiar nuestro comportamiento de respuesta. **Ejemplo:** El chocolate (u otro alimento favorito) nos puede aliviar de los sentimientos de tensión que produce el estrés. Esto deja marca y volveremos a comer chocolate (y en el peor de los casos, también nos estresaremos por haberlo comido). La clave está en romper el hábito y hacer algo diferente en su lugar. Pero primero tendremos que identificar es la cadena de acciones que lo provocan. Podemos encontrar ideas para el control del estrés en la hoja de Tareas.

Síntomas de estrés

dp-transfers

