

ANEP

ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

HÁBITOS SALUDABLES

ANEP | ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

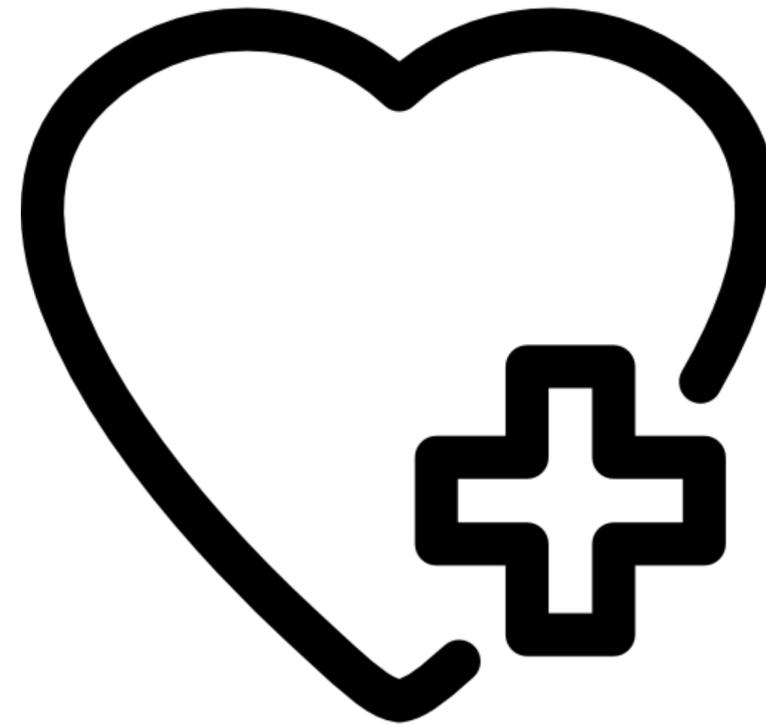
- ✓ Higiene del sueño, como afecta nuestro organismo. Los ritmos circadianos, hábitos y rutinas.
- ✓ Problemas de salud asociados a un mal descanso.
- ✓ Importancia de la actividad física para la salud.
- ✓ Alimentación saludable.
- ✓ Cambiando paradigmas: caminando hacia la salud y no corriendo la carrera contra la enfermedad
- ✓ Estilo de vida como necesidad para mantenerse sano
- ✓ "Comprometerse a dejar de fumar" propuesta de la OMS para el Día Mundial sin Tabaco 2021

Promoción de salud

“Es el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud”

- ✓ La promoción de salud pone el foco en la salud
- ✓ Promoción de salud como forma particular de colaboración:

- ✓ Basada en la población
- ✓ Participativa
- ✓ Intersectorial
- ✓ Sensible al contexto
- ✓ Funciona a distintos niveles



Estrategias de promoción de salud

- ✓ Estrategia de influencia
- ✓ Estrategia de desarrollo de competencias
- ✓ Estrategia de modificación del medio
- ✓ Estrategia de control

Estilo de vida

“Forma de vida que se basa en patrones de comportamiento identificables determinados por la interacción entre características individuales, interacciones sociales y condiciones de vida socioeconómicas y culturales”



Factores condicionantes del estilo de vida

1. Alimentación
2. Actividad física
3. Descanso
4. Consumo de tabaco, alcohol, drogas
5. Comportamientos sexuales
6. Afrontamiento de estrés



Estilo de vida saludable

1. Proactividad de las personas
2. Aprendizaje para un proceso
3. Factores psicológicos
4. Dependencia del entorno
5. Resultado de la experiencia

“Dormir adecuadamente reduce las tasas de enfermedades crónico-degenerativas y lo contrario abre la puerta a estos trastornos y otras repercusiones para la salud.”

LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:



Energía



Atención



Creatividad



Memoria



Rendimiento



Menos
Accidentes

Entre un **6 y un 21 %** de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.



VS



Pautas a tener en cuenta **antes de dormir:**



VS



VS



VS



El sueño, una necesidad primaria

El ser humano necesita dormir y esto sucederá de forma natural aunque el individuo no quiera. Sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad, es decir, que sea reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia.

Todas aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso reciben el nombre de higiene del sueño.



La importancia radica precisamente en el hecho de que nos permite restaurar y reorganizar las funciones psicológicas y físicas utilizadas durante el día. Así pues, el valor esencial del sueño consiste en su calidad, es decir, que cuente con un número adecuado de horas y que permita restablecer de manera eficaz al cuerpo.

En este sentido, una mala calidad del sueño implica una disminución en la funcionalidad de la persona, y en caso de mantenerse por periodos prolongados, perjudica la calidad de vida y el rendimiento académico o laboral.

Los trastornos del sueño. Se distinguen dos grupos que pueden alterar el correcto Descanso.

- ➡ Por un lado, están aquellos cuyo factor desencadenante se encuentra en el entorno del individuo, como por ejemplo viajes con cambios de horario grandes, variaciones estacionales, entornos ruidosos, etc.**
- ➡ En otras ocasiones, es el propio individuo, quien, ya sea por unos hábitos inadecuados como consumo de café u otras sustancias, o por patología de base, no consigue conciliar o mantener el sueño.**

Las medidas de higiene del sueño pueden dividirse en 4 grupos según los factores sobre los que incide:

- ritmo circadiano
- la edad
- factores desencadenantes de alertamientos
- consumo de sustancias.

Para reconocer su eficacia deben seguirse estas pautas durante un mínimo de cuatro a seis semanas.

El ciclo de sueño-vigilia oscila aproximadamente 24 horas, pero existen otros procesos en el organismo tales como la temperatura corporal, la secreción hormonal, la excreción urinaria de potasio, la secreción gástrica y la secreción acida renal que tienen una duración similar y están en algunos casos sincronizados con el sueño.

El hecho de ser rítmicos y tener una duración de 1 día aproximado les da el nombre de ciclos circadianos, en el caso de alterar el sueño puede tener repercusiones sobre ellos también.

- ❑ En cuanto a tiempo se recomienda dormir alrededor de 8 horas, sin embargo existen diferencias individuales, por lo tanto para algunas personas dormir de 5-6 horas puede ser suficiente, y esto sin que afecte alguna función corporal o cognoscitiva; por el contrario también habrá quien necesite dormir entre 9 y 10 horas para sentirse en óptimas condiciones.
- ❑ Otro factor importante son las estaciones anuales, ya que los periodos de exposición a la luz varían de acuerdo con la época del año, causando así desestabilidad en el ritmo circadiano.

La edad también es un factor a tener en cuenta a la hora de valorar una correcta higiene del sueño. Durante la infancia los periodos de sueño son mucho más prolongados; por ejemplo los lactantes mantienen periodos de sueño diurnos de forma intermitente durante todo el día. Esta situación va variando a medida que el niño crece, hasta llegar más o menos a los 25 años, momento en el que se suele perder la capacidad de iniciar el sueño en cualquier momento del día. Además, en términos generales, hacia los 40 años comienza una etapa en la que es más habitual que se produzcan alertamientos durante el sueño y en consecuencia sea más fragmentado y poco reparador. Por ello, es común que los adultos mayores se levanten muy temprano y duerman durante pequeños períodos durante el día (siestas) con la finalidad de recuperar las horas de sueño.

Se trata de un conjunto de factores que provocan estrés psicofisiológico e impiden la conciliación del sueño. Estos factores van desde preocupaciones como exámenes, problemas de salud, conflictos familiares, etc..., hasta situaciones laborales o de otro tipo, de las que no es posible “desconectar”.

Sin embargo, en ocasiones, estos factores son elementos del entorno que generan esta situación de estrés. Por ejemplo, el caso del paciente que al mirar de forma insistente el reloj piensa en el tiempo que le queda para tener que levantarse.



Existen formas de activación :

- la hiperactividad durante el día que predispone a las personas a presentar dificultades para conciliar el sueño (tener un día muy estresante en el trabajo)**
- el período de tiempo inmediato anterior a ir a la cama y que se relaciona con activación física (ejercicio) o mental (preocupaciones).**
- Además, existen otros factores externos que influyen sobre la conciliación del sueño como la luz, el tiempo que ha transcurrido desde la cena o mirar constantemente la hora restando tiempo de sueño**

Existen numerosas sustancias de consumo habitual, que pueden afectar al sueño.

❑ **CAFEINA:** la cafeína provoca un aumento en el tiempo necesario para iniciar el sueño, pero además es causa de un incremento en el número de despertares, es decir que el sueño es más superficial. existen individuos en los que el efecto de la cafeína puede llegar a durar entre 8 – 12 horas.

❑ **NICOTINA:** la nicotina presenta un efecto contrario en función de su concentración, es decir de la cantidad de sustancia en sangre. Cuando es poca muestra efectos sedantes y relajantes. Cuando es alta, tiene efecto euforizante que impide el sueño y favorece su fragmentación. Siempre hay que evitar fumar a la hora de irse a dormir.

Basado en la calidad del sueño se puede hablar de algunas patologías o trastornos que la alteran. Para diagnosticar un trastorno de sueño se deben considerar una serie de criterios y aspectos generales:

- La normalidad en cuanto al sueño puede tener algunas variaciones, por ejemplo, el tiempo que se requiere para conciliarlo, el despertar y lo que ocurren en el intervalo.**
- La anormalidad del sueño puede tener consecuencias importantes en la salud.**
- El patrón de sueño se modifica de acuerdo a la edad. A medida en que se envejece las personas necesitan dormir menos, pero tardan más tiempo en conciliar el sueño.**
- El sueño no es uniforme, tiene etapas y variaciones en cuanto a duración y calidad.**



Se dividen en disomnias y parasomnias.

- ❑ En el caso de la disomnia la persona tiene problemas con la cantidad y momento del sueño; es decir, duerme poco, demasiado o lo hace en el momento inadecuado, aunque el tiempo que logra dormir es bien consolidado, de calidad y completamente normal.
- ❑ En la parasomnia el sueño funciona naturalmente, sin embargo, durante el proceso ocurren interrupciones que activan procesos cognoscitivos y motores anormales en dicha etapa

➔ **Insomnio.** Casi todas las personas tienen en algún momento insomnio de corto plazo, que puede ser el resultado del estrés, la dieta, el desfase horario u otros factores. El insomnio casi siempre afecta el desempeño laboral y el bienestar general de una persona. Este problema aumenta con la edad y afecta a aproximadamente el 30% de los hombres y el 40% de las mujeres en algún momento.

➔ **Apnea del sueño.** Las personas con esta enfermedad experimentan pausas en la respiración mientras están dormidas. Los cambios físicos, como las alteraciones en la acumulación de grasa o la pérdida de tono muscular debido al envejecimiento, pueden contribuir a la apnea del sueño. Las características típicas de este trastorno incluyen ronquidos fuertes, obesidad y somnolencia excesiva durante el día. Si bien la apnea del sueño se asocia con los ronquidos fuertes, no todas las personas que roncan tienen apnea del sueño.

➔ **Síndrome de las piernas** Esta enfermedad tiende a ser hereditaria y provoca sensaciones desagradables de picazón, hormigueo o como si algo reptara por las piernas y los pies, lo que genera la necesidad de mover los pies y las piernas para aliviarse. Las personas con el RLS pueden mover las piernas constantemente durante el día y la noche, lo que puede generar problemas para dormir.

➔ **Narcolepsia.** Las personas con esta afección sufren "ataques de sueño" durante el día incluso cuando durmieron lo suficiente la noche anterior. Los ataques de sueño pueden durar de varios segundos a 30 minutos o más. Además de dormirse en momentos inesperados, las personas con narcolepsia pueden tener pérdida de control muscular durante situaciones emotivas o tener alucinaciones, parálisis temporal y alteraciones del sueño por la noche.

- No tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
- Tomar una cena ligera y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre.
- Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
- Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde/noche.
- Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio.
- Mantener horarios de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora.
- Evitar la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
- No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental.
- Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc
- Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

La evolución tecnológica que se está dando en el ámbito laboral nos está llevando cada vez más a la realización de trabajos sedentarios y en consecuencia a una disminución de la actividad física.

De hecho la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los adultos entre 18 y 64 años realicen, al menos, 150 minutos de ejercicio físico aeróbico de intensidad moderada a la semana.

La actividad física ayuda a combatir uno de los problemas principales en el ámbito laboral como es el estrés que se genera día a día. Un estado de continuo estrés puede provocar una serie de problemas en nuestro organismo, como son la debilidad del sistema inmunológico, depresión, ansiedad, desajustes digestivos, problemas cardíacos, obesidad, etc.

COGNITIVAS

- Preocupación excesiva
- Inseguridad
- Incapacidad de tomar decisiones
- Olvidos frecuentes
- Bloqueos mentales
- Pensamientos negativos

FISICAS

- Trastornos osteo musculares
- Trastornos cardiovasculares
- Trastornos respiratorios
- Trastornos gastrointestinales

CONDUCTUALES

- Comer, fumar o beber en exceso
- Mal humor
- Tartamudeo
- Parálisis
- Ganas de llorar

PAUSAS ACTIVAS

VENTAJAS



1. Disminuye el estrés.

2. Favorece el cambio de posturas y rutina.



3. Libera estrés articular y muscular.

4. Estimula y favorece la circulación.



5. Mejora la postura.

6. Favorece la autoestima y capacidad de concentración.



7. Motiva y mejora las relaciones interpersonales, promueve la integración social.

8. Disminuye riesgo de enfermedad profesional.



9. Promueve el surgimiento de nuevos líderes.

10. Mejora el desempeño laboral.



Alimentación saludable

“Alimentarse saludablemente es clave para el buen estado de salud en todas las etapas de la vida”



Características de la alimentación

- Variada
- Con nutrientes esenciales
- Adecuada
- Inocua



Beneficios de la alimentación sana

1. Prevención de mal nutrición
2. Prevención de enfermedades no transmisibles

¿Cuál es la composición exacta de una alimentación saludable?

La composición depende de:

- 1. Edad
- 2. Sexo
- 3. Hábitos de vida
- 4. Actividad física
- 5. Cultura
- 6. Disponibilidad alimentaria

Características de una alimentación saludable

- Cinco porciones de frutas y verduras al día
- Disminución de la ingesta de azúcares
- Adecuada cantidad de calorías procedentes de grasas
- Baja cantidad de sodio

COMPROMETERTE A DEJAR DE FUMAR

¿Por qué resulta difícil dejar de fumar?

A nivel personal



COMPROMETERTE A DEJAR DE FUMAR

¿Cuáles son los métodos para dejar de fumar?



COMPROMETERTE A DEJAR DE FUMAR

“Para dejar de fumar hay que hacer un cambio interior y profundo”



COMPROMETERTE A DEJAR DE FUMAR

¿Qué es necesario para la cesación?

A. Concientización

B. Motivación



COMPROMETERTE A DEJAR DE FUMAR

Entornos libres de humo

- 1. Brinda protección de la salud
- 2. Determina disminución del tabaquismo
- 3. Disminuye el comienzo de la adicción
- 4. Genera conciencia social
- 5. Mejora el presentismo



COMPROMETERTE A DEJAR DE FUMAR

Para mantener la salud en la población no es suficiente con hábitos saludables individuales por lo que es necesario abordar la comunidad y el entorno.

Muchas gracias

T.P. Gabriela de León.
Dra. Lucía Petit.

ANEP | ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA

ANEP | ADMINISTRACIÓN
NACIONAL DE
EDUCACIÓN PÚBLICA