

1. Sueño y descanso.

El **sueño** es un estado de menor actividad, y el **descanso** hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con sus actividades.



2. Hábitos de sueño saludables.

Los hábitos de sueño saludables como el ambiente y las actividades que se realizan antes de acostarse favorecen el dormir adecuadamente.



3. Trastornos del sueño.

Los trastornos del sueño se relacionan con dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inadecuados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.



4. Insomnio.

El insomnio es la dificultad para iniciar o mantener el sueño, producido por estrés, con una duración mayor a 3 meses y más de 3 veces por semana.



5. Somnolencia.

La somnolencia es la sensación de cansancio asociada a un aumento en la necesidad de dormir, como efecto de algunos medicamentos, depresión y trastornos del sueño.



6. Narcolepsia.

La narcolepsia es causada por la reducción de la hipocretinina, proteína que regula el ciclo sueño-vigilia.



7. La apnea obstructiva del sueño.

La apnea obstructiva del sueño se produce cuando los músculos de la garganta se relajan y las vías respiratorias se cierran cuando se inspira.



8. Los trastornos del ritmo circadiano del sueño.

Los trastornos del ritmo circadiano son problemas en los que el ciclo de sueño-vigilia de una persona no se ajusta a los tiempos en los que se necesita estar dormido o despierto.



9. El buen descanso.

El buen descanso favorece la capacidad intelectual, el control de peso, ayuda al sistema inmune, protege al corazón de una insuficiencia cardíaca y reduce la depresión.



SESIÓN 6: “MEJORA TUS HÁBITOS”