Desarrollado el Taller de Neurociencia

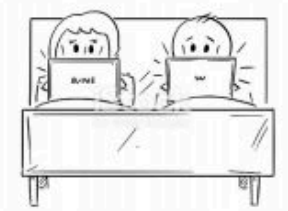
Culmina Taller de Neurociencia en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano . De fructífero fue considerado el debate realizado sobre la correcta higiene del sueño y su índice de calidad, y cómo influye este en el rendimiento de los atletas. La Dra Elizabeth González Naranjo, Neurofisióloga del Centro de Restauración Neurológica CIREN, entregó a todos los presentes un cuestionario para hacer una evaluación sobre el cumplimiento de los parámetros de conducen a una correcta higiene de sueño, más del 60% de los encuestados quedaron muy alejados de cumplir con esas normas, mientras que el resto tampoco lo hace, pero al menos en determinados factores sí desarrollan buenos procederes.

¿Qué significa tener una Mala higiene del sueño?

Es el tener dificultades para dormir como consecuencia de la realización de **actividades de la vida cotidiana.**

Algunas de nuestras **actividades** interfieren con el mantenimiento de una buena calidad de sueño y de permanecer despiertos y con un adecuado nivel de alerta durante el día.

Muchas personas piensan erróneamente que esto no les afecta



Usted debe conocer que:

- Factores ambientales como la luz, el ruido o la alta temperatura.
- Horarios irregulares de alimentación y de sueño.

- El consumo de determinadas sustancias como el alcohol, el café o la nicotina.
- Mantenerse en la cama despierto mucho tiempo sin tener sueño.

Actúan sobre la calidad del sueño

- Dificultando el poderse quedar dormido con facilidad.
- Despertando en medio de la noche sin poder continuar durmiendo.

Algunos consejos prácticos

Relacionado con los horarios

- Acuéstese solo cuando tenga sueño.
- Levántese todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana.
- Evite quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
- Evite tomar siestas largas durante el día.

Relacionado con el uso de sustancias

- Reduzca o evite el consumo de alcohol, café y nicotina en el horario de la tarde y de la noche.

Relacionado con las Condiciones del Ambiente

- Favorezca condiciones ambientales adecuadas para dormir, con un ambiente oscuro, silencioso y fresco.

A las conferencias de la ya mencionada Doctora Eliszabeth y del Eduardo Arrufat Cué, jefe del Departamento de Neurofisiología Clínica del CIDC, se les sumaron varios comentarios certeros de disímiles investigadores de nuestra institución, por lo que el resultado del mismo fue satisfactorio, siempre pensando en el bienestar de los atletas de cara a sus principales compromisos compatitivos.