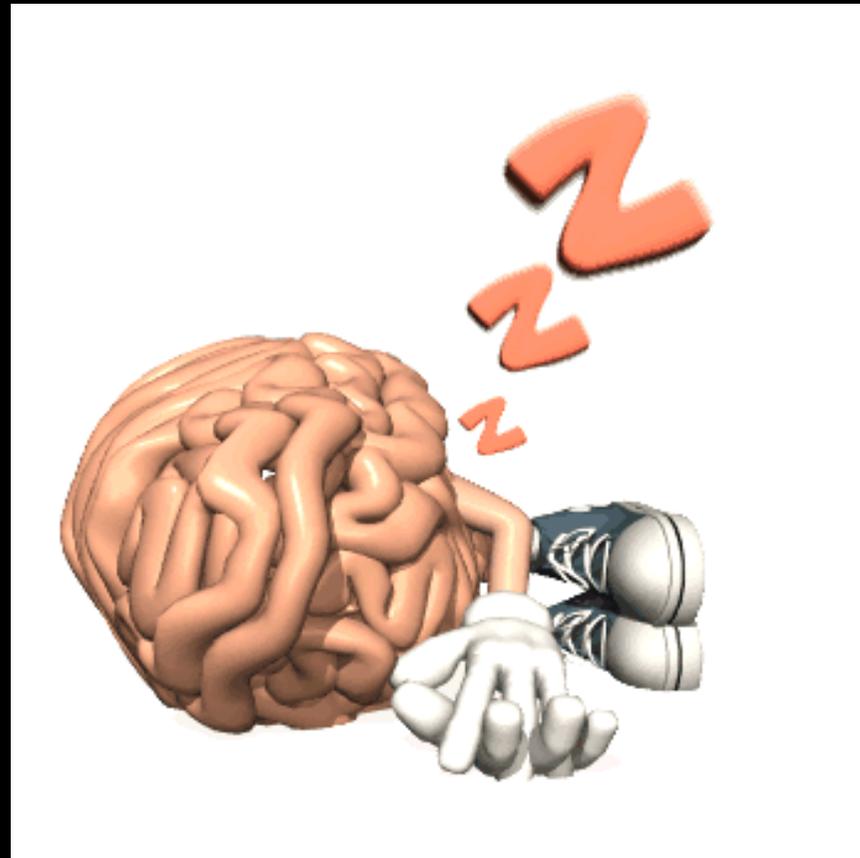


Taller de salud del Cerebro

Módulo 10: El sueño y el Cerebro



Contenido del Módulo 10

- Revisión de las tareas en casa de la última sesión
- Neuroplasticidad, sueño y el cerebro
- Etapas del sueño
- Lo que el sueño hace por la salud del cerebro
 - Consecuencias de dormir mal
- Sueño y EA
- Higiene del sueño y manejo de la fatiga
- Tarea en casa para la próxima semana

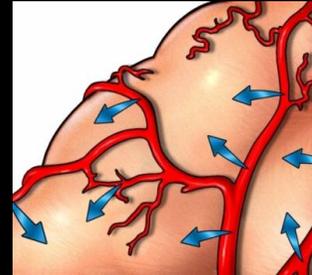
Repaso

Ejercicio en el rotafolio:

- Haga un resumen de lo que se vio en el Módulo 9

Los beneficios del ejercicio para el cerebro:

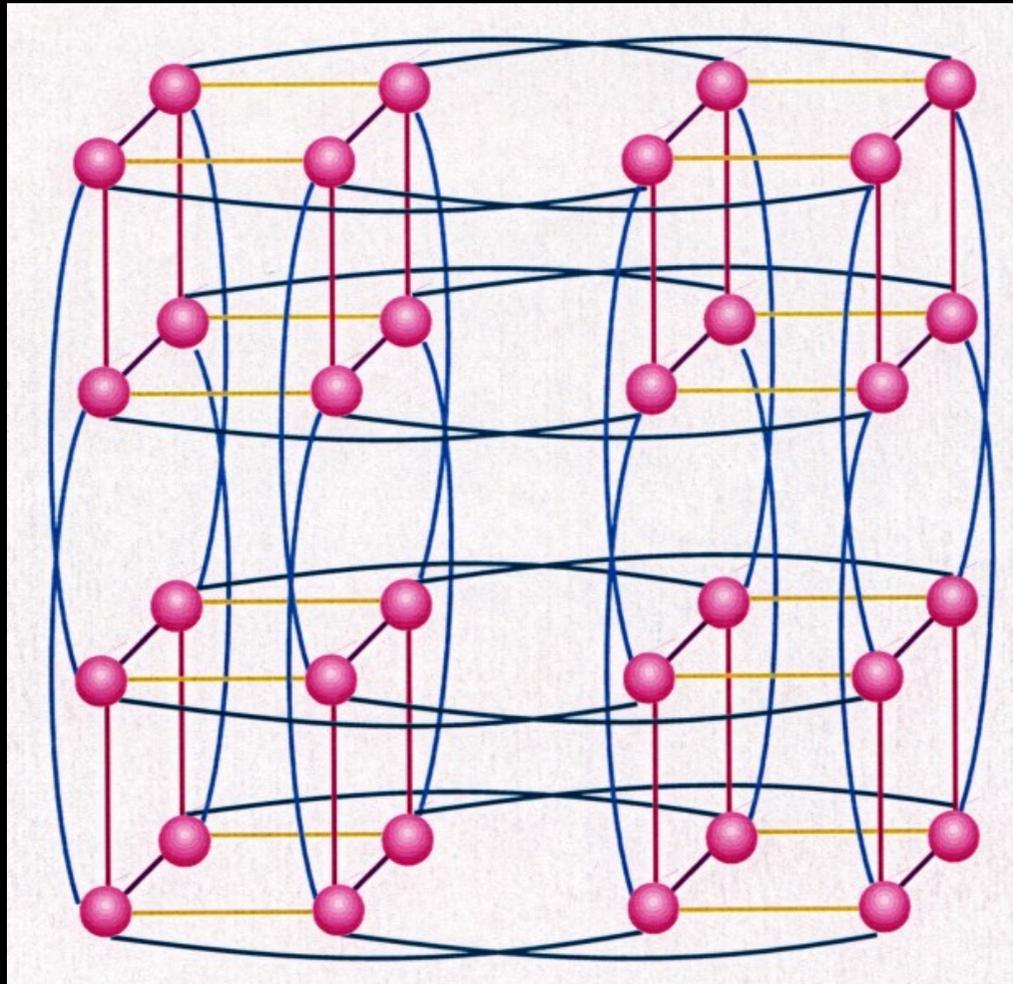
- Liberación de endorfinas, dopamina, norepinefrina
- Mejora de la circulación sanguínea
- Incremento de conexiones neuronales
- Mejora de la actividad inmune y endocrina
- Efectos del cerebelo: balance, tono
- Sueño eficaz: memoria, atención
- Energía, autoestima



Revisión de las tareas en casa

- Lecturas:
 - Ejercicio y el adulto mayor
 - Beneficios del ejercicio aeróbico en el cuerpo y en el cerebro
- ¿Algo para compartir? ¿Preguntas?

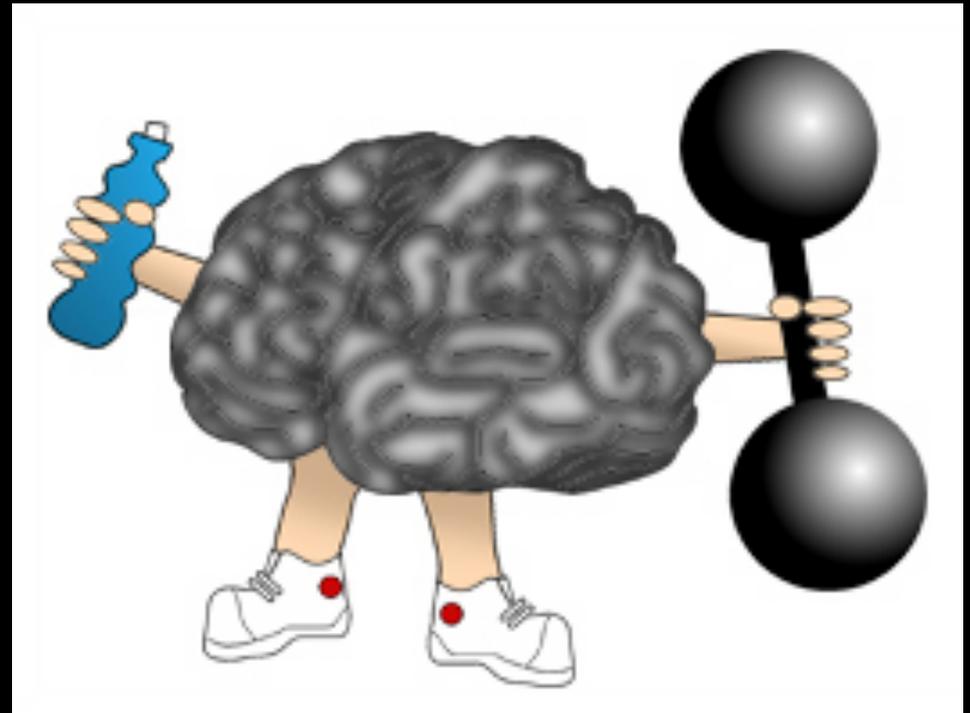
Recuerden: El Cerebro es Flexible



Promoviendo la neuroplasticidad

1) A través del ejercicio:

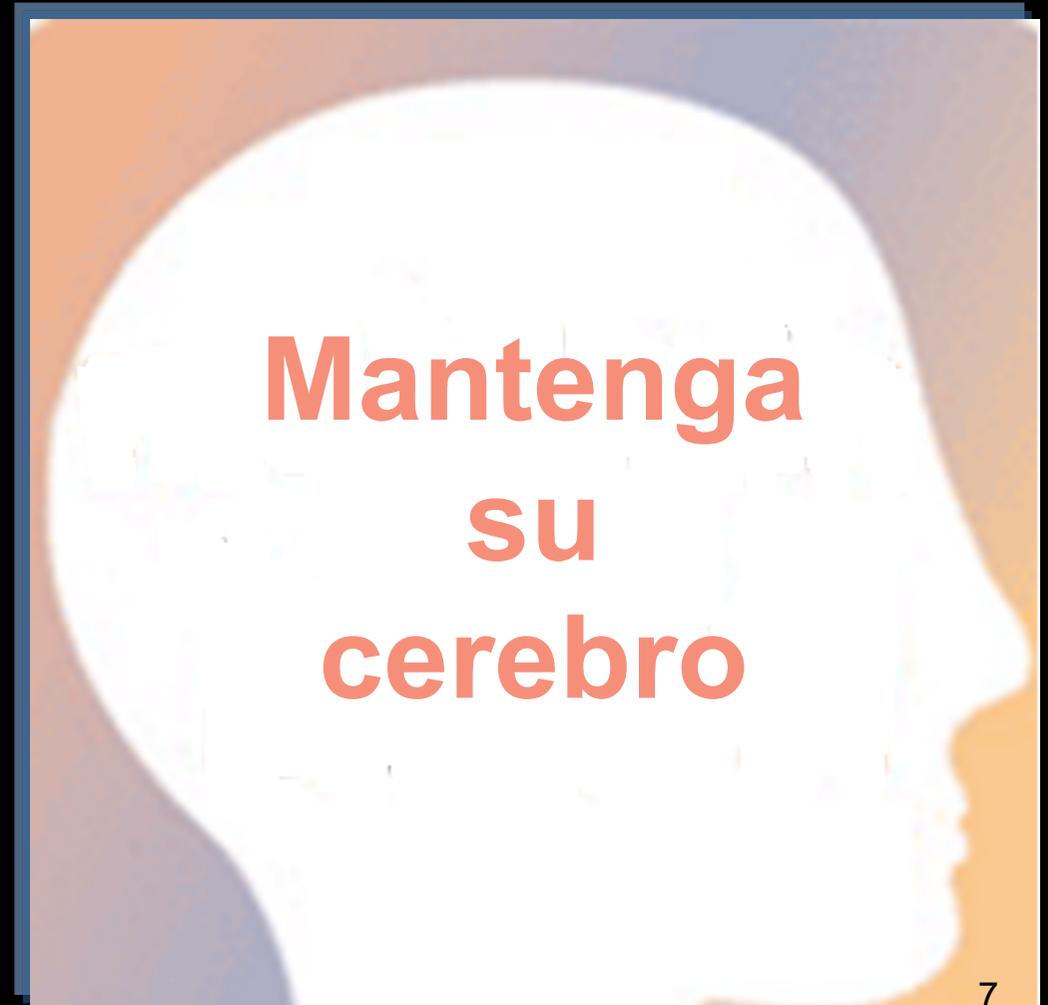
“ejercitarse” en el gimnasio mental para hacer que los circuitos del cerebro funcionen y se fortalezcan



Promoviendo la neuroplasticidad

2) A través del estilo de vida:

Optimizando factores de nuestro estilo de vida que promuevan la salud del cerebro y nos permitan obtener los más beneficios posibles del ejercicio que hacemos en el gimnasio mental.

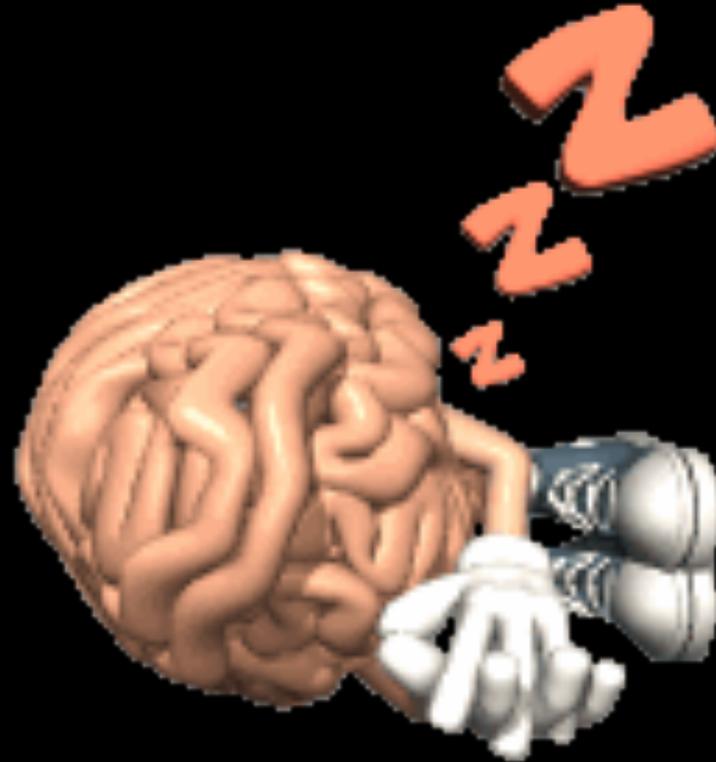


El estilo de vida influencia el cerebro

¿Qué factores de nuestro estilo de vida influyen la función de nuestro cerebro?

- Dieta / nutrición
- Ejercicio físico
- Estrés
- Sueño 
- Otros...

El sueño y el Cerebro



El sueño y el Cerebro

Hey mira! Esta cosa se
Pasa la mayor parte del tiempo en
"modo dormido" cuando dejan de
jugar con ella

Obviamente
es una forma
de vida más
desarrollada

...



El sueño y el Cerebro

- Pasamos cerca de la tercera parte de nuestra vida durmiendo-haciendo aparentemente nada.
- Pero ¿en verdad dormir es hacer nada?
- Si vemos lo que pasa dentro de nuestro cerebro, nos daremos cuenta de una situación muy diferente – ¡el cerebro está muy activo durante el sueño!

Etapas del Sueño

- Mientras dormimos, nuestro cerebro está en una especie de “montaña rusa” a través de las diferentes etapas del sueño. Cada una de ellas se caracteriza por diferentes tipos de actividad cerebral.

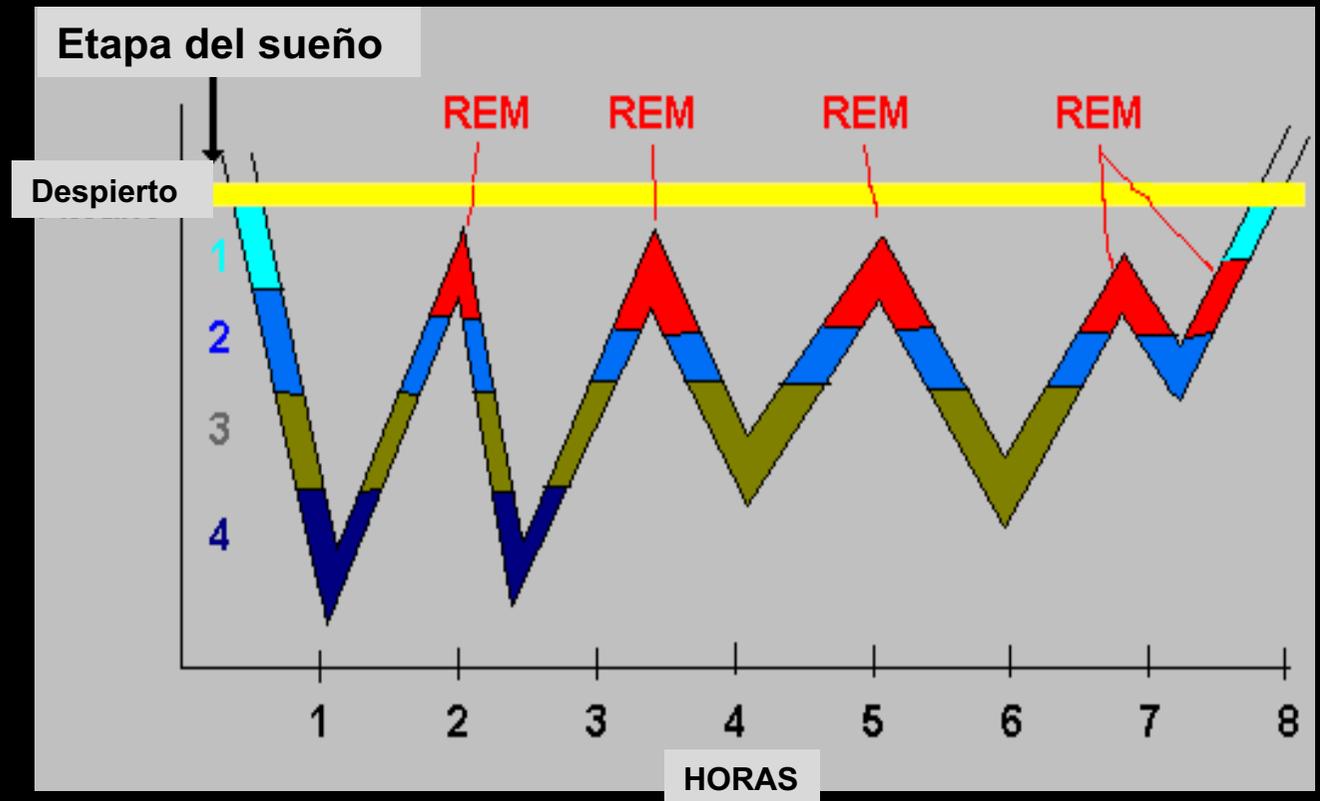
- Estas son las etapas:

- Etapa 1: Período de transición: Sueño muy ligero
- Etapa 2: Sueño ligero
- Etapa 3 y 4: Sueño más profundo de “onda lenta”
- Etapa 5: Sueño (MOR = Movimiento Ocular Rápido)

- Pasamos por estas etapas cada 90 – 120 minutos (más o menos).

Etapas del Sueño

- La actividad cerebral disminuye gradualmente conforme pasa a través de las 4 etapas del sueño.
- En el sueño MOR la actividad de nuestro cerebro aumenta al mismo nivel como cuando estamos despiertos...
- ...y la mayoría de los sueños ocurren en el sueño MOR.



Lo que dormir hace por la salud del cerebro

ZZZZZZ



Dormir...

- Es necesario para sobrevivir
- Es esencial para el funcionamiento físico, la memoria, la atención y la resolución de problemas.
- Es necesario para el crecimiento y la reparación de los tejidos corporales (piel, músculos)

Lo que dormir hace por la salud del cerebro

Dormir...

- También es necesario para la reparación y recuperación de las neuronas
- Le da la oportunidad al cerebro de reforzar las conexiones, poniendo la información aprendida a lo largo del día en la memoria de largo plazo (especialmente durante el sueño REM)
 - lo que significa...

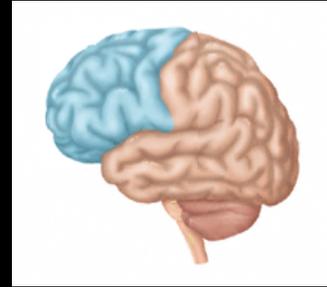
¡Dormir es esencial para la neuroplasticidad!

Lo que el sueño hace por la salud del cerebro

- Recuerden que un adulto promedio requiere de alrededor de 7- 8 horas de sueño por noche.
- Pero no se trata sólo de la cantidad - la calidad también es importante!
- Las etapas más profundas del sueño – especialmente el sueño MOR y cuando soñamos - parecen ser especialmente benéficas para la salud del cerebro.

Consecuencias de un sueño inadecuado

Pérdida de sueño y los lóbulos frontales



Las consecuencias de la pérdida de sueño incluyen:

- Fatiga
- Supresión inmune
- Debilidad física, falta de coordinación
- Problemas cognitivos (de memoria, concentración, resolución de problemas, lenguaje, comprensión y problemas para encontrar las palabras)
- Problemas de humor (irritabilidad, ansiedad, depresión)



Consecuencias de un sueño inadecuado

Es difícil hacer las cosas cuando estamos cansados....



Conseuencias de un sueño inadecuado

Y es realmente difícil controlar nuestras emociones...



Sueño y EA

Envejecimiento normal y demencia de asocian con trastornos del sueño...

Los pacientes con demencia pueden tener:

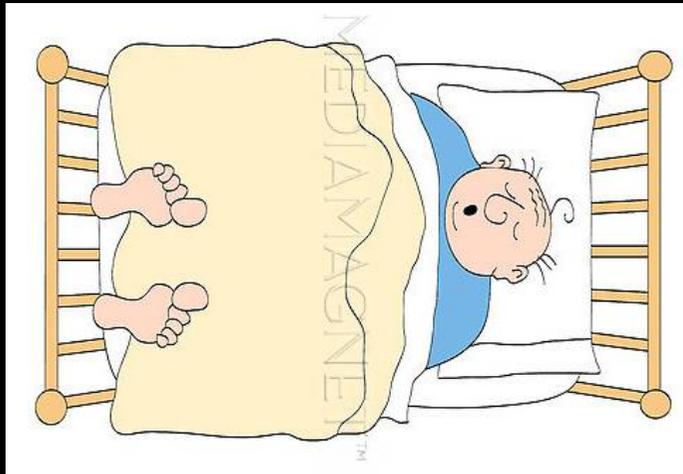
1. Insomnio
2. Hipersomnias
3. Hiperactividad motora nocturna
4. Alucinaciones

Suelen aparecer en fases avanzadas de la demencia.

¿Usted duerme lo suficiente?

Complete la Escala de Somnolencia de Epworth en su libro de trabajo.

Esta es una serie de preguntas estándar muy usadas para ver cómo el sueño afecta su vida diaria. Califique qué tan probable es que usted se quede dormido en ciertas situaciones.



Puntuación:

0-6 = duerme suficiente

7-8 = puntuación promedio (algo de sueño inadecuado)

9 + = posible privación del sueño

Durmiendo mejor: Higiene del Sueño

La higiene del sueño son algunas prácticas que promueven el sueño normal y de calidad por las noche así como un estado total de alerta en el día.

Hay cosas que debemos y no debemos hacer para lograr una buena higiene del sueño.



La higiene del sueño: Lo que no debe hacer

No:

Varíe mucho la hora de ir a dormir y de levantarse (p. ej. Estar despierto hasta tarde y dormir ya tarde los fines de semana).

Tener una rutina ayuda a que su cuerpo ajuste su “reloj interno”.



La higiene del sueño: lo que no debe hacer

No:

Consuma alcohol o cafeína de 4-6 horas antes de su hora de dormir.



No se acueste con hambre, pero evite consumir comidas muy condimentadas o ingerir mucha comida de 4-6 horas antes de dormir.



Fume o consuma nicotina 1-2 horas antes de dormir (y si es posible no lo haga en absoluto!)



La higiene del sueño: lo que no debe hacer

No:

Haga ejercicio extenuante (aeróbico) 4 horas antes de ir a la cama.



La higiene del sueño: lo que debe hacer

Sí:

Realice una rutina relajante antes de ir a la cama (p. ej. Leer, un baño caliente, estiramiento suaves, ejercicio).



La higiene del sueño: lo que debe hacer

Sí:

Haga un buen ambiente para dormir, con una cama cómoda, en un lugar silencioso y oscuro, un poco fresco y con buena ventilación.



Otras estrategias para combatir la fatiga

- Conservar la energía y algunas técnicas de ritmo puede ayudar.
- Recuerden el principio #1 de la conservación de la energía...

¡¡ Descansen antes de cansarse!!

Otras estrategias para combatir la fatiga

Mañana **A - A - A - A**

Tarde **D - D - D - D - D**



Mañana **A - D - A - D - A**

Tarde **A - D - A - D - A**

Módulo 10: Revisión

- Los factores de nuestro estilo de vida (p. ej. Nutrición, sueño) pueden influir en la neuroplasticidad de nuestro cerebro y optimizar su funcionamiento.
- Dormir es importante para la salud del cerebro (especialmente las etapas profundas del sueño). El sueño inadecuado puede causarnos problemas físicos, cognitivos y de humor.
- Podemos seguir una buena higiene del sueño y utilizar técnicas para la conservación de la energía para ayudar a mejorar el sueño y manejar la fatiga.

Tarea en casa

1. Prueba de lectura

- Hay dos lecturas al final del libro de trabajo:
 - “Dormir bien: lo que usted necesita saber”
 - “Por qué dormirmos”
- Léanlas antes de la siguiente sesión
- Mientras lo hacen, anoten cualquier punto que quisieran discutir la próxima semana.

Pruebas entre sesiones

2. Completen el “diario del sueño” en su libro de trabajo y piensen acerca de la higiene de su sueño

3. Retos para el cerebro
 - Hay tres retos en su libro de trabajo para que traten de hacerlos antes de la siguiente sesión.

Módulo 10: Resumen

¿Preguntas ?

¿Comentarios?

¿Dudas?

¡Nos vemos la próxima semana!