

DORMIR BIEN PREVIENE ENFERMEDADES

| 21/09/2017 |



Madrid, 20 de Septiembre de 2017. Descansar bien y tener unos hábitos del sueño saludables, son imprescindibles para el buen desarrollo intelectual y físico de las personas de tal manera que aquellas que no duermen lo necesario tienen mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas como hipertensión, diabetes, depresión y obesidad, incluso cáncer. La I Jornada para pacientes: Descanso Saludable, organizada por el proyecto SueñOn®, ha abordado técnicas y enseñanzas para ayudar a su mejora.

El proyecto SueñOn®, es una iniciativa impulsada por enfermeras y coordinada por la Unidad de Investigación en Cuidados de Salud del Instituto de Salud Carlos III (Investén-isciii), dirigida a toda la sociedad (profesionales de salud, gestores, pacientes) con el fin de promover el descanso de las personas hospitalizadas y, para ello, ha diseñado un conjunto de talleres en la que, diferentes expertos

han expuesto diferentes técnicas para mejorar la calidad del sueño, insistiendo en la importancia del descanso como estilo de vida y de implantación de hábitos saludables para conseguirlo.

Entre otros, los expertos han abordado la actividad física, la nutrición y las técnicas de relajación para demostrar a los asistentes que es posible aprender a mejorar el descanso nocturno.

A lo largo de 4 horas, profesionales con una amplia experiencia en el sueño y su mejora han detallado el papel que el descanso tiene en la salud humana y las herramientas disponibles para que este sea de calidad. En la jornada han intervenido: Milagros Merino (coordinadora de la Unidad de Trastornos Neurológicos de Sueño en el Hospital Universitarios de La Paz), Teresa Arévalo (psicóloga con formación en educación de la emociones y manejo de la ansiedad), Israel Hernández (licenciado en ciencias de la actividad física y el deporte) la Dra. Marta Villarino (nutricionista del servicio de Oncología del Hospital Universitario Infanta Sofía).

Según los datos de la Sociedad Española de Neurología más de 4 millones de adultos españoles sufren insomnio crónico y entre un 25-35% de la población lo padecen de manera transitoria. Un estudio publicado en el 2014 se encontró que la privación del sueño afectaba directamente al sistema inmunológico del cuerpo aumentando la producción de Neutrófilos inmaduros y disminuyendo la cantidad de Neutrófilos maduros, provocando que el individuo fuera más susceptible a infecciones. (<http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0889159114001329>)

¿Qué es SueñOn?

SueñOn® es un proyecto impulsado por enfermeras y dirigida a toda la sociedad (profesionales de salud, gestores, pacientes) con el fin de promover el descanso de las personas hospitalizadas.

Este proyecto surge de la necesidad de abordar, desde los profesionales de la salud con el liderazgo de enfermería, el problema de la interrupción del sueño en los pacientes hospitalizados y su consecuente falta de descanso. Abordar una situación con la que se encuentra cualquier persona que, por una u otra razón, tiene que pasar alguna noche en alguno de los hospitales de nuestro Sistema Nacional de Salud, poniendo en marcha algunas soluciones que pueden ayudar a mejorar este problema y que son de fácil implantación.

Para más información:

Contactar con Miguel Ángel Navas 918222566

<http://suenon.recursosencuidados.es/>

suenon117@gmail.com