

HEFTIX

UN UNIVERSO LLENO DE SORPRESAS

CIENCIA
Y DESARROLLO

MAYO 2007



¿No
puedes
dormir?



Pedro
y el gordo

Recomendación de HÉLIX

POR: Sergio Sandoval Tapia (12 años)



Título: *El bosque a tu alcance*
Autor: Jean Benoît Durand
 y Georges Feterman
Editorial: Oniro
Año: 2005

Este libro nos enseña a apreciar la naturaleza del bosque por medio de la investigación. Puedes encontrar información de árboles, hongos, pájaros y hasta la misma historia de los bosques.

El libro puede ser una guía para la escuela, un pasatiempo y una aventura que te enseña a convivir con la naturaleza del planeta; todo esto con un toque de diversión.

¡Aprenderás en una aventura de emoción e investigación!

Agradecemos la colaboración del doctor en Ciencias Médicas, Rafael J. Salin-Pascual, especialista en Psiquiatría y en Medicina de los Trastornos del Dormir, adscrito a la Facultad de Medicina de la UNAM. La Facultad de Medicina se encuentra en Avenida Universidad 3000, Circuito escolar, Ciudad Universitaria, Del. Coyoacán, C. P. 04510, México, D. F.
www.facmed.unam.mx



Navega en un universo de sorpresas

Visita nuestro sitio web

<http://www.conacyt.mx/Comunicacion/Revista/Index.html>



Envía sin costo:

Postales electrónicas
 Invitaciones
 Membretes



www.mimundito.com

Radios, libros, cámaras...

¿Quieres que HÉLIX envíe a tu casa uno de los 10 regalos sorpresa que tiene para este mes? Sólo tienes que contestar las siguientes tres preguntas por e-mail o teléfono y ¡ya está! No olvides incluir tu dirección completa.

1. ¿Qué tipo de dormitorio resultaste? Consulta página 7.
2. ¿Qué es la apnea?
3. ¿Cuántas horas podemos estar despiertos los seres humanos?



Envía tus respuestas y comentarios al:
 Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología
 Av. Insurgentes Sur 1582, 4o piso,
 Col. Crédito Constructor, C.P. 03940,
 México, D.F.
 Llama al 01 (55) 5322 7700
 ext. 4822 o al correo electrónico
helix@conacyt.mx

Dormir bien y dormir mal

Dormir es reposar, es cuando una persona o animal, está casi desconectado del mundo exterior.

Los seres humanos podemos estar despiertos de 12 a 16 horas.

Soñar: actividad mental que se tiene al dormir, donde imágenes y fantasías se mezclan con los recuerdos, o con algo que nos preocupa.

Higiene de sueño: hábitos que debemos tener para propiciar un buen dormir, por ejemplo, no ver tv en la cama y no dormir siestas excesivas.

Narrar nuestros sueños nos permite conocer lo que pasa en nuestra conciencia durante la noche.

Insomnio: dificultad que se tiene para dormir. Si una persona no duerme, no logra reponer la energía que el cerebro gasta durante el día.

Apnea: enfermedad que consiste en dejar de respirar dormido (roncar demasiado), sucede a causa de un exceso de sueño en el día.

Los sueños raros, en los que volamos o somos superhéroes, ocurren en una fase especial del dormir que se llama sueño de movimientos oculares rápidos o sueño MOR.

Sueño excesivo: dormir demasiado (más de 9 horas) y siempre sentir mucho sueño. Esto puede ser peligroso, por ejemplo si se maneja un vehículo.

¿Por qué no puede dormir Malena?

Hay actividades que nos ayudan a dormir bien, pero otras son los enemigos número uno. En la siguiente historia trata de identificar cuáles son las actividades que hacen que Malena no pueda dormir. Subráyalas con algún color y después verifica tus respuestas (ver página 8).



Malena tiene 15 años, y una vez más no puede dormir.

Desde hace un mes se despierta por las noches, y como se aburre porque no le da sueño, se pone a ver sus programas favoritos en la tele.



En la madrugada, durante los anuncios de la tele, comienza a hacer una lista de pendientes en una libreta que tiene en su buró.



A veces se queda en la cama sin hacer nada, sólo se pasa mirando al techo o contando borreguitos, pero ni así duerme.



Malena lo ha probado todo, desde hacer ejercicio intenso una hora antes de dormir hasta pararse de cabeza.



La falta de sueño ha bajado el rendimiento escolar de Malena, por las tardes, después de comer, no puede mantenerse despierta y se toma una siesta de dos horas.



Una vecina les dijo que no debían de irse a la cama sin cenar, por lo que se toma un refresco de cola y una torta de jamón.



Todas sus actividades giran en torno a su cama, ahí ve tele, platica por teléfono y chatea en su computadora.

Lo curioso es que el fin de semana se acuesta a las 5 am, después de llegar de una fiesta, y duerme como bebé hasta las 3 pm.



¿Qué hacer en caso de insomnio?

1. Se tolerante, si te enojas pierdes, es decir, menos podrás dormir.
2. Piensa que si no duermes bien una noche, estás ahorrando sueño para poder gastártelo la noche que sigue.
3. Planea una actividad para esos casos, algo que sea rutinario y que te induzca al sueño, ejemplo: armar rompecabezas, iluminar, pintar.
4. No se vale ver la tele ni ir a despertar a tus papás. Recuerda, el sueño viene solo, pero si estás ansioso o enojado, lo alejarás.
5. Date un baño con agua caliente media hora antes de dormir, eso favorecerá el sueño.
6. No te lleves los problemas a la cama, ese es el peor sitio para resolverlos.

Mi personalidad y el dormir

Estilos de dormir

Habrás notado que hay diferentes estilos de dormir (de lado, boca abajo, etc.) y también distintos hábitos para hacerlo.

Algunas personas duermen poco (menos de 6 h) otras mucho (entre 10 y 12 h), unas se despiertan en la noche muchas veces y otras tienen la costumbre de dormir un rato en el día (siesta).

¿Qué te parece si exploras tu patrón de sueño? Esto se hace de una manera muy sencilla, al llevar un *Diario del Dormir* como el que se muestra a continuación.



¿Qué necesitas?

- Cuaderno
- Pluma

Durante dos semanas escribe tu diario cada noche después de tomar tu cena. Puedes invitar a otros miembros de tu familia a llenarlo.

¡Este diario te dirá qué estilo de dormir tienes y así podrás mejorar las cosas que anden mal!

Diario del dormir de: _____ Fecha: _____

1. ¿A qué hora me acosté ayer?
2. Desde que apagué la luz hasta que me quedé dormido, ¿cuánto tiempo calculo que pasé despierto?
3. ¿A qué hora me levanté hoy?
4. ¿Cuántas horas dormí?
5. ¿Cuántas veces aproximadamente desperté en la noche?
6. ¿Me desperté solito, con alarma o me despertó un familiar?
7. En escala de 1 al 10 en donde 1 es igual al sueño muy malo y 10 es excelente, ¿cómo fue mi dormir anoche?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Durante el día, ¿cuántas veces tuve sueño?
9. Tenía tanto sueño hoy que me dormí, ¿cuánto tiempo?
10. En una escala del 1 al 10 en donde 1 es "no tuve sueño en el día" y 10 es "me estaba quedando dormido", ¿cómo te calificas durante este día?
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Descubre si un roncador, en realidad padece de apnea

Si alguien ronca mucho, puedes detectar si se trata de una enfermedad o de algo común. Coloca una grabadora con un casete que dure 2 horas, cerca de la persona, justo cuando se empieza a quedar dormida, así se grabarán las veces que interrumpe la respiración. Si tarda más de 10 segundos sin respirar, en más de 5 veces por hora, significa que tiene una apnea.



Dormidor excesivo.
Si duermes más de 10 horas.



Dormidor corto.
Si duermes menos de 6 horas.

6 hrs

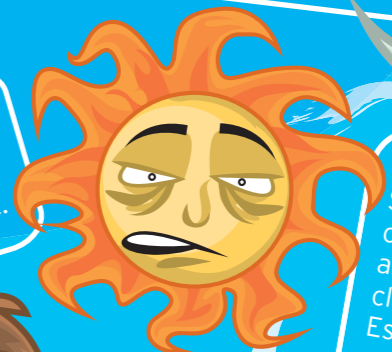
Búho.
Las personas que no se pueden dormir temprano.



Duermo fácilmente.
Si te duermes antes de que pasen 30 minutos, contando estos desde que se apaga la luz, o cuando tu mamá te da las buenas noches.



Somnolencia durante el día.
Si después de dormir las horas correspondientes a tu edad, aún así te quedas dormido en la clase, en el autobús o en el cine. Eso significa que padeces de exceso de sueño.



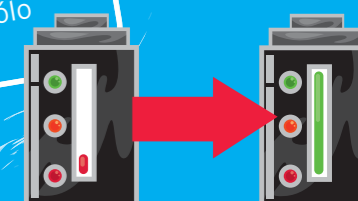
Difícilmente me da sueño.
Si tardas más de 30 minutos en quedarte dormido, contando estos desde que se apaga la luz.

Duermo mal.
Si despiertas muchas veces durante la noche (fragmentar el sueño), o si te tardas más de 20 minutos en alguna de esas veces en volverte a dormir.



Sueño ligero.
Las personas que despiertan hasta cuando camina una mosca.

Descanso durante el sueño.
Reposas y cuando despiertas te sientes con la pila recargada, es decir lleno de energía. Todos tenemos un poquito de pereza al despertar, pero ésta sólo dura unos minutos.



Sueño profundo o pesado.
Lo tienen quienes no se pueden despertar con ruidos intensos o que pareciera que la noche se les hizo cortita, pero que sí descansan.



No descanso al dormir.
Si despiertas fatigado, sin energía o si tu desgano dura más de 30 min. Quizá necesites más tiempo de sueño.

Pedro y el gordo



¡AUXILIO!

OTRA VEZ ESA SENSACIÓN DE QUE TENGO EL MUERTO ENCIMA

PROFESOR, ¿POR QUÉ ME OCURRE ESO?

LA PARÁLISIS DEL SUEÑO ES UNA ALTERACIÓN DEL DORMIR QUE TODOS HEMOS TENIDO ALGUNA VEZ

¡PEDRO, PEDRO!
¿TÚ GUSTAS, PEDRITO?
COMPRÉ VARIAS HAMBURGUESAS, PARA VER LA TELE EN TU CASA.

¡QUÉ!
¿A VER LA TELE EN MI CASA?

ESTUVE SOÑANDO

¡QUÍTATE, BRUNO!
POR TU CULPA NO PUEDO RESPIRAR

Respuestas de ¿Por qué no puedes dormir Malena?

1. Ver la tele en la madrugada, 2. Escribir sus penúltimos,
3. Quedarse en la cama sin hacer nada, 4. Hacer ejercicio intenso antes de dormir, 5. Incluir en la cena un refresco de cola,
6. Dormir una siesta de dos horas, 7. Realizar todas sus actividades en la cama, 8. Dormir hasta las 3:00 pm el fin de semana.