

El desvelo que nos acecha: entendiendo el insomnio y sus consecuencias en nuestra vida diaria

Sociedad



Publicada el: 12/01/25	Visitas: 120
Comentarios: 0	Ver comentarios
Votos: 79	Puntaje: 4.7

https://www.ultimasnoticias.com.uy/sociedad/el-desvelo-que-nos-acecha-entendiendo-el-insomnio-y-sus-consecuencias-en-nuestra-vida-diaria_14297.php

EL DESVELO QUE NOS ACECHA: ENTENDIENDO EL INSOMNIO Y SUS CONSECUENCIAS EN NUESTRA VIDA DIARIA

Sociedad

El desvelo que nos acecha: entendiendo el insomnio y sus consecuencias en nuestra vida diaria

La sombra del insomnio: analizando sus efectos en nuestra rutina cotidiana y bienestar.

La Adaptación del Organismo a las Rutinas y Climas

Por Dr. César Suárez El ser humano tiene una notable capacidad de adaptación a las diversas rutinas y condiciones ambientales que enfrenta a lo largo de su vida. En particular, quienes vivimos en Salto nos hemos habituado a las altas temperaturas estivales. Mientras que para nosotros estas condiciones son parte de la cotidianidad, nuestros visitantes suelen encontrar el clima insoportable. De igual manera, en naciones donde el frío es predominante, la temperatura helada puede resultar chocante para nosotros, pero sus habitantes manejan esta situación con naturalidad. Cada organismo presenta un rango de tolerancia que varía según la capacidad de adaptación individual. En cuanto a las rutinas diarias, hemos observado cambios en los hábitos sociales. La costumbre de dormir se ha trasladado cada vez más hacia horarios tardíos, influenciada principalmente por la constante presencia de pantallas electrónicas. Este estímulo genera niveles de excitación que, a su vez, condicionan la adicción y retrasan la conciliación del sueño. En mi experiencia personal, durante 40 años me despertaba a las 5 de la mañana para iniciar mi consulta en el hospital a las 6. Sin embargo, al llegar el momento de mi retiro, mi organismo no asimiló que ya no era necesario seguir esa rutina matutina. A pesar de haber transcurrido cinco años desde mi salida del ámbito laboral en Salud Pública, mi reloj biológico sigue marcado a esa hora. Sin importar la hora a la que me duerma, me despierto a las 5 y ya no puedo volver a dormir, lo cual me lleva a levantarme alrededor de las 6. Desde hace unos meses, me encuentro apartado de cualquier actividad profesional, pero siempre hay asuntos que atender. En las tardes, aprovecho la oportunidad para descansar con una larga siesta, con el fin de completar las horas de sueño necesarias. Siempre he disfrutado de hacer deportes; sin embargo, con el paso del tiempo, mi cuerpo no me permite realizar actividades de alto impacto. Por ello, me he enfocado en largas caminatas, recorriendo un mínimo de 5 kilómetros. Este año, desde el primer día, estoy de vacaciones junto a mi familia, quienes disfrutan de dormir hasta tarde. En cambio, yo me levanto a las 5 y salgo a caminar bien abrigado,

con gorro, auriculares para escuchar la radio y protector solar en la piel expuesta.

Mis caminatas por la arena de la playa, antes del amanecer, se han vuelto una rutina gratificante, regresando alrededor de las 9 después de recorrer aproximadamente 15 kilómetros.

Mi récord ha sido de 18 kilómetros, lo cual me genera una sensación de bienestar inigualable.

Utilizo una aplicación en mi teléfono celular que mide tanto los pasos dados como las distancias recorridas.

Actualmente, al 11 de enero, he superado los 140 kilómetros desde que comenzó el año.

Muchos podrían pensar que estoy loco, y tal vez lo esté, pero lo importante es que estas rutinas me hacen sentir muy bien.

Fuente: Diario Cambio

Imágenes

**EL DESVELO QUE NOS
ACECHA:
ENTENDIENDO EL
INSOMNIO Y SUS
CONSECUENCIAS EN
NUESTRA VIDA DIARIA**

El desvelo que nos acecha entendiendo el insomnio y sus consecuencias en nuestra vida diaria

Tags

embargo, efectos, analizando, bienestar, condiciones, rutinas, capacidad, alrededor, nuestra, insomnio, organismo, caminatas

Noticias relacionadas

4.5 * *Dr. Ricardo Díez: Cannabis y sus implicancias en la salud ¿Cuáles son los efectos adversos?*

4.1 * *Fantástico cierre de las bicicleteadas y caminatas solidarias: un gran éxito comunitario*

- 4.1 *** *La felicidad: un camino que se puede cultivar diariamente*
- 4.9 *** *El Inba alza la voz: Impacto de las medidas gremiales en la salud y bienestar animal es inaceptable*
- 5.0 *** *Biorretroalimentación: una alternativa innovadora para el manejo del dolor y el bienestar integral*
- 4.9 *** *Bohemios se acerca a la cima del Clausura tras una contundente victoria que lo deja a solo tres puntos de los líderes*
- 5.0 *** *Terapia Antirretroviral: La Clave para Manejar el Vih y Asegurar una Vida Saludable*
- 3.5 *** *La nueva táctica delictiva que acecha a los turistas en la Ruta Interbalnearia*
- 4.0 *** *Gran Hermano: "Si Santiago se despide el domingo, tendremos la oportunidad de renacer", expresó Giuliano*
- 4.4 *** *Una guía útil para facilitar tu día a día*

Categorías

Interior
aldea
Breves
básquet
cartas
ciencia
Clima
columnistas
Cotizacion monedas
Cultura
Curiosidades
departamentales
Deportes
derechos humanos
Economía
Empresariales
Empresas
Fútbol internacional
Fútbol uruguayo

Fúnebres
fútbol
General
género y feminismos
internacional
Internacionales
latidos
Maldonado
Mascotas
minuto a minuto
Mundo
municipales
Nacional
Estados Unidos
noticias de inmigracion
noticias de local
México
noticias de salud
noticias de tecnologia
obituarios
Opinión
policial
Policiales
Política
Principal
Resultados de juegos
Rurales
Salto
Salud
Show
sin categoría
sindicales
Sociedad
Tecnología & internet
titulares del día
tribuna
Turf
uncategorized
uruguay decide 2024
viajes y turismo