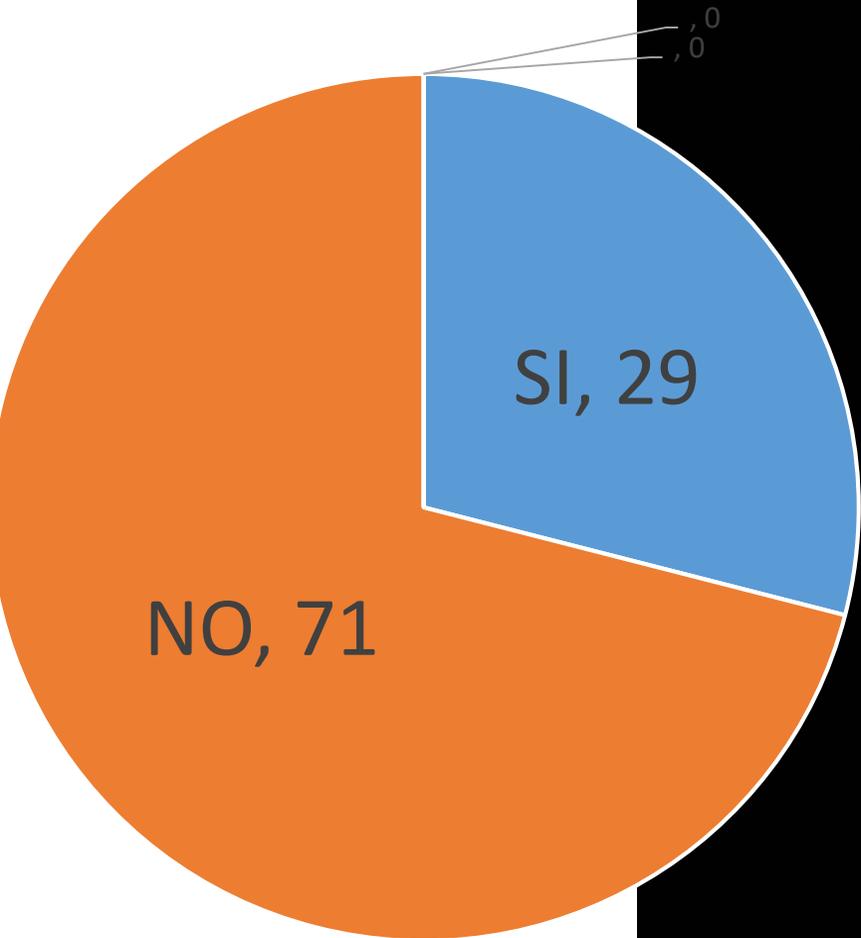


TRASTORNOS DEL SUEÑO E INSOMNIO EN ÉPOCA DE COVID



Imparte:
Claudia Morales
Nutrióloga Total

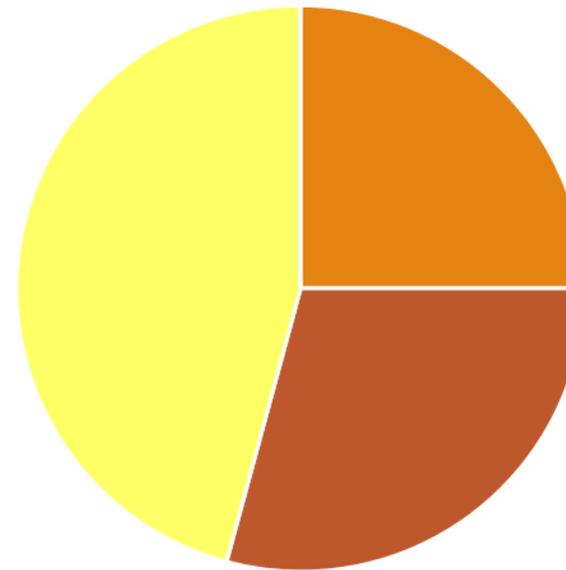


Horas de dormir durante el ciclo de vida

- Recién nacido duerme 16 horas.
- Lactante 12-14
- 3-5 años 11 horas,
- 9-10 años 10 horas. **11 años**
- Adulto 7 -8 horas.
- Embarazo, menopausia

*Los despertares prolongados y conscientes o breves aumentan con al edad
síndrome de apnea obstructiva del sueño,
insuficiencia cardiocongestiva, reflujo
gastroesofágico, depresión, dolor artrosis, o
fármacos*

¿Te levantas descansado , alerta y con alegría?



■ Si ■ No ■ a veces ■





Cronobiología
Bio ritmo adelantado:
Enfermedades autoinmunes
bio ritmo atrasado: depresión y cáncer

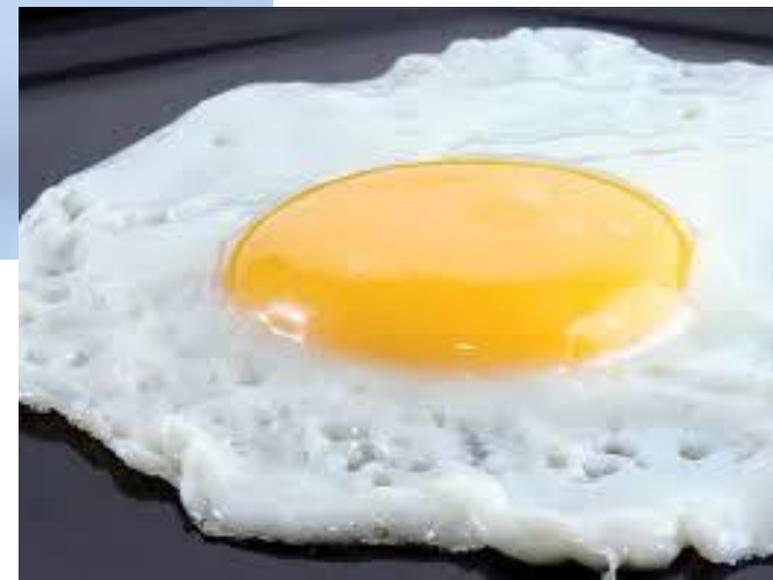




Neuromediador del despertar

- Motivación placer, concentración, despertar, atención
- Buena proteína poco carbohidrato

- Dopamina: proyecto, despertar físico y psíquico
- Noradrenalina, adrenalina
- Paso a la acción





Dormir serotonina

- Sueño
- Humor
- Temperatura
- Comportamiento

- Pico 4-5 pm serotonina freno de la actividad
- Melatonina sueño, descanso, recuperar el cerebro





Horarios

- 6 am a 6 pm





Estrés e Intestino

- ***Un hombre sabio es quien tiene su intestino saludable.***
- Intestino es basurero de lo que ingerimos, y también basurero emocional
- Estrés emocional: miedo , cólera, ansiedad, frustración, resentimiento aumenta simpático, disminuye parasimpático
- Aumenta noradrenalina, disminuye acetilcolina
- Disminuye perístasis, disminuye secreciones
- Digestión lenta, fermentación ácida, putrefacción alcalina, DISBIOSIS
- Aumenta estreñimiento, auto intoxicación, permeabilidad intestinal, reacción inmunitaria, radicales libres aumentadas, inflamación

Dopamina

- Tirosina
- ALIMENTACIÓN
- Dopamina
- Noradrenalina
- Adrenalina

Dopamina baja en:

- Veganos
- Déficit de absorción intestinal
Parkinson (L-dopa)
- Déficit de Hierro porque es cofactor de tirosina a dopamina.
- Anticonceptivos
- Estrés
- Inactividad física.



Triptófano → Serotonina

- Cardiovascular
- Motilidad intestinal
- Regula apetito. Si falta hay ansiedad por comer
- Temperatura corporal
- serotonina se produce en
 - 80 % intestino
 - 15 % serotonina en piel
 - 5 % en cerebro.
- Somato- psíquica en lugar de psicossomático.

- B₁
- B₃
- Hierro
- Mg, Zn, da serotonina
- B₁₂ B₉
- Melatonina



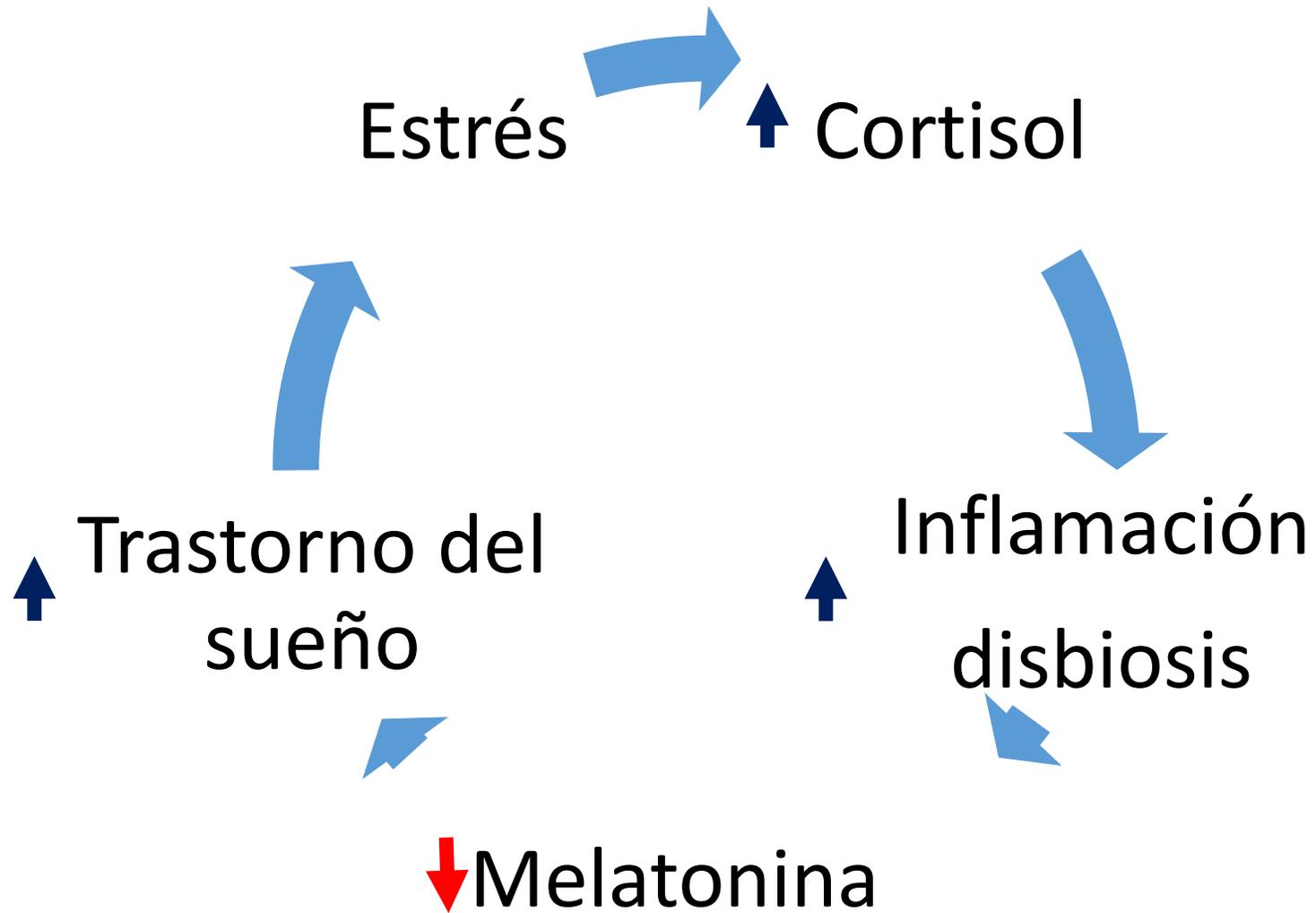
Estrés



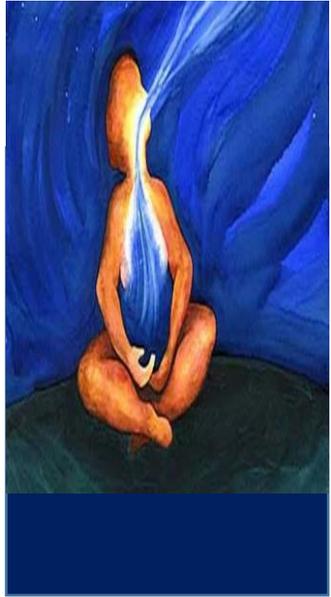
Adrenalina

↓ Melatonina
↑ Insomnio





Ejercicio de Inhalación AIRYAMA



- *Es un excelente ejercicio cuando se tiene alteraciones nerviosas, heridas emocionales, contratiempos. Hay que quitar todo lo que causa pesar e inmediatamente recurrir a este ejercicio.*
- Ajustar el cuerpo
- Levantar el pecho
- Relajar las distintas partes del cuerpo
- Poner la lengua firmemente hacia los dientes inferiores incisivos.
- Es muy recomendable realizarlo al levantarnos y antes de acostarnos. Esto equilibra la mente y el corazón o las emociones. Ayudará a modular el temperamento. Lo que permitirá realizar nuestro trabajo de manera más creativa y productiva.

Ejercicio de Inhalación AIRYAMA

- Vaciar los pulmones a **staccato** e
- Inmediatamente después inhalar lenta, gentil y persistentemente hasta el punto que parece que ya no se puede inhalar más.
- **Retener** el aire, contando mentalmente 10, 20, 30 ciclos o más. O decir alguna oración.
- Exhalar a staccato o sollozando
- Repetir estas inhalaciones de 3 a 5 veces.

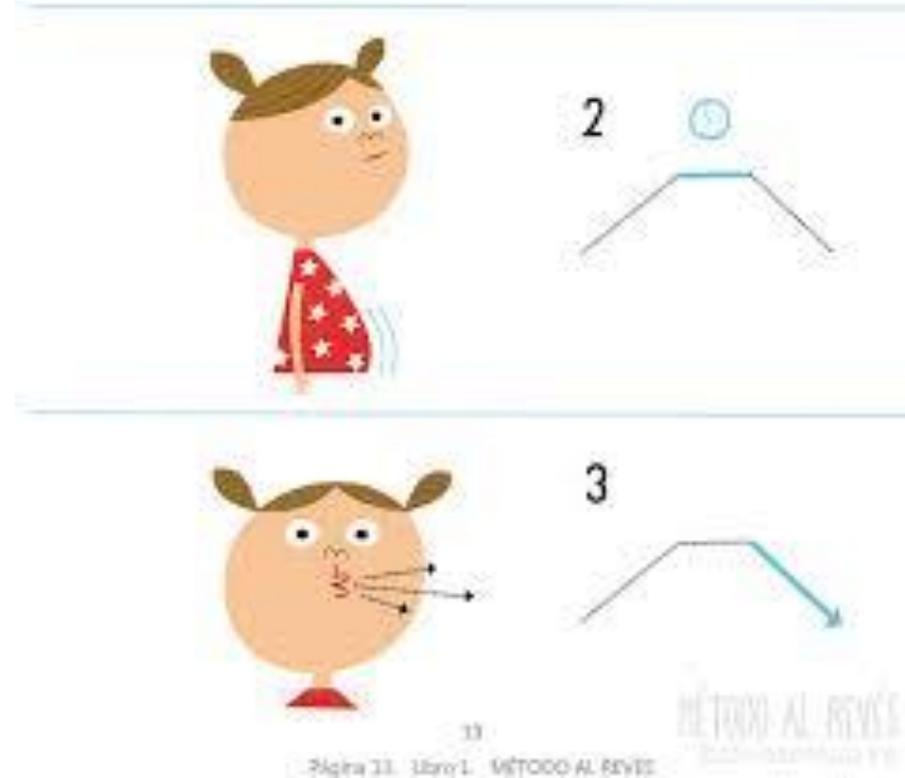
- Mantener la relajación completa durante todas las repeticiones

Relajante

2.5 ó

2.5.5

5.5.10



Inhalación y exhalación es por la nariz



Flores de Bach que nos ayudan

- **Elm** – cuando el exceso de trabajo y el agotamiento interfieren en el sueño.
- **Holly** – cuando la rabia y la ira impiden dormir bien.
- **Hornbeam** – cuando la sensación de agotamiento mental extremo impide el buen descanso.
- **Impatiens** – cuando el nerviosismo y la impaciencia impiden descansar bien.
- **Mustard** – cuando una depresión es la causa de los trastornos del sueño.
- **Pine** – cuando el sentimiento de culpa impide relajarse.
- **Red Chestnut** – cuando el exceso de preocupación por los demás no deja dormir.
- **Rock Rose** – cuando el sueño se ve alterado por el pánico. En estos casos también puede resultar útil tomar
- **Rescue Remedy**



Herbolaria como
infusión, microdosis,
gotas

- Hierba de San Juan
- Pasiflora
- Azafrán
- Lechuga
- Cáscara de naranja



Aromaterapia

Escucha tu intuición para elegir los aromas que te ayudan a conectar con tu alma



- Lavanda
- Manzanilla
- Lechuga
- Geranio
- Ylang ylang
- Incienso



Recomendaciones generales:

- Horarios regulares para comer, dormir, recreación, etc..
- Temperatura de la habitación alrededor 18-23 grados
- Apagar toda luz de la habitación. Todo foquito y lucecitas
- Tener un buen colchón Evitar estimulantes
 - Alcohol
 - Nicotina
 - Cafeína, teína
 - Refrescos
 - Azúcar
- Actividad física cardiovascular y fuerza



Orden y tirar lo que no sirve. Procura una habitación ordenada y libre de cajas y cosas amontonadas.



Dormir para un despertar feliz



- Mantener el intestino saludable
- Yoga
- Hidratación
- Aromaterapia
- Flores de Bach
- Habitación de color azul
- Un minuto presión suave en entrecejo
- Incorporación de alimentos saludables y nuevas formas de preparación
- El dormitorio es el “dormitorio”, evitar discutir o trabajar.

Ritual para dormir: bajando el ritmo del día



- Agradecimiento por las experiencias del día
- Lista de logros y actitud de satisfacción por las actividades realizadas
- Lista de actividades para el día siguiente
- Cenar 6 -7 pm aprox 3 -4 horas antes de acostarte
- Estiramientos suaves y relajación
- Baño agua tibia
- Ropa cómoda, pijama
- Infusión cáscara de naranja
- Apagar o guardar tv, computadora, tableta, celulares, etc.
- Leer algo relajante
- Respiración Airyama



Cuando ingerimos tirosina, el triptófano no se aprovecha.



Alimentos ricos en tirosina

- Queso
- Proteína
- Soya
- Huevo
- Pescado



Alimentos ricos en triptófano

- Pollo
- Pavo
- Cereales: arroz, avena,
- Aguacate
- Plátano





¡Muchas gracias!

Fb: @claudiamoralesnutriologa

claudia.morales.espaciodevida@gmail.com