INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL

México D. F., a 28 de julio de 2013. No. 104

DESCANSO ÓPTIMO, ASÍ COMO UNA ALIMENTACIÓN BALANCEADA Y EJERCICIO, FAVORECEN LA SALUD DE LOS NIÑOS

- ***Horarios establecidos y evitar distractores permiten alcanzar un mejor descanso***

Los niños en etapa escolar deben dormir por la noche entre siete y nueve horas, hábito que tiene que continuar aún en periodos vacacionales, porque ello les permite mantener un estilo de vida saludable así como evitar problemas de sueño y descanso al recuperar la rutina en el regreso a clases.

Conciliar un sueño reparador aumenta en los infantes la capacidad intelectual y física, además produce relajación muscular y se libera la tensión acumulada durante el día, explicó Carlos Solís Pérez, jefe del Servicio de la Clínica de Trastornos del Sueño del Hospital General Regional número 1 “Doctor Carlos Mac Gregor Sánchez Navarro”.

Detalló que dormir bien genera estabilidad emocional y orgánica, favorece la estimulación de la producción de hormona de crecimiento y permite al menor amanecer con ánimo para realizar actividades físicas e intelectuales.

El especialista del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) resaltó que tener una alimentación balanceada y la práctica de ejercicio diario (en la mañana o la tarde), mejora las condiciones para que el niño logre dormir profundamente. Por ello, se debe brindar al menor desayunos nutritivos y cenas ligeras.

Realizar ejercicio, añadió, permite que los escolares liberen la energía producida por los alimentos lo que evita que por la noche tengan ganas de jugar o hacer otras actividades. Es importante, dijo, que no duerman durante el día, a menos que por su dinamismo así lo requieran.

Una rutina de higiene de sueño inculcada desde la infancia favorece mantenerla en la edad adulta y así aprovechar tanto su actividad diurna como el descanso nocturno, ya que el sueño debe ser de calidad.

Solís Pérez advirtió que dejar la luz o televisor encendidos, así como la radio o cualquier aparato reproductor de música para conciliar el sueño, estimulan al cerebro y no permiten que el menor llegue a la fase profunda del sueño, que es donde se logra el descanso total.

Además de mejorar el rendimiento escolar, el establecer horarios de sueño a los niños disminuye el riesgo de presentar irritabilidad, depresión y ansiedad, debido a que durante la noche el cerebro disminuye su actividad para mantener un equilibrio de sus funciones, puntualizó.

--o0o--