

CECSI EDUCA



ESTUDIAR CON SUEÑO



Un poco de humor:

Con lo tarde que me acuesto y lo temprano que me levanto, cualquier día me encuentro conmigo mismo/a en el pasillo



"EL ÉXITO ES LA SUMA DE PEQUEÑOS ESFUERZOS, REPETIDOS DÍA TRAS DÍA"

(Anónimo)

Por último cuando estés más aliviado, dedica tiempo a tu persona, duerme, come y trata de disfrutar de las cosas que te gustan. Energízate pero saludablemente. De eso se trata.

Por. Dra. Blanca E. Amorós Rivera
Directora, Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de Estudiantes, Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
Agosto/2015



Centro Estudiantil de Consejería y Psicología
Decanato de estudiantes, Recinto de Ciencias Médicas
Universidad de Puerto Rico
(787)758-2525 exts. 5209/5210/5212
2do piso, edificio Decanato de Estudiantes

Estudiar con Sueño, ¿Qué hago?

Tengo sueño pero no puedo permitirme dormir. ¿Cuántas veces te has encontrado diciéndote esta frase? Seguramente muchas. El asunto es que no sabes cómo manejarlo por lo que coqueteas con recursos externos. Los más lanzados recurren a fármacos ya sean prescritos o conseguidos ilícitamente por medio de la familia o amistades. Otros utilizan las famosas bebidas energizantes, ambos con el inminente propósito de mantenerse despierto aún a expensas de tu salud y bienestar.

Pero ¿qué son los famosos “energy drinks”? Son bebidas estimulantes que comenzaron a aparecer en los años 80’ creados para aumentar la resistencia física, incrementar el nivel de atención, de concentración o de rendimiento. Estas bebidas se han hecho populares entre deportistas, conductores, profesionales estudiantes, entre otros, porque ayudan a mantenerse despierto y rendir más allá de lo físicamente esperado. Si evaluamos los ingredientes de la mayoría de estas bebidas energizantes encontramos que actúan como estimulantes del sistema nervioso central. Veamos algunos de los más citados en el mundo cibernético:

Cafeína – estimulante del sistema nervioso central. En dosis altas puede elevar el ritmo respiratorio y la presión sanguínea. Puede estar asociado con disfunciones cardíacas y provocar dependencia.

Guaraná- Estimulante del sistema nervioso central, aumenta estado de vigilia, produce estimulación cardíaca, insomnio nerviosismo y dependencia, en algunos casos.

Ginseng- Considerado un estimulante suave. Actúa como un esteroide anabólico natural. Entre sus contraindicaciones indica que no debe combinarse con cafeína u otros estimulantes.

Taurina- Actúa como neurotransmisor. Se dice que previene problemas cardíacos. En contacto con licor puede alterar el sistema nervioso. Se le considera un estimulante suave.

Aspartame- Presuntamente altera el nivel de dopamina en el cerebro. Puede ocasionar dolor de cabeza, fatiga, taquicardia y dificultad para respirar.

Carnitina- Regenera la energía. Favorece la contracción de las células musculares cardíacas.

Estos componentes, aunque de forma independiente pueden tener sus beneficios, combinados podrían no resultar de beneficio para todo el mundo. Esto dependerá en gran medida de la tolerancia o de la sensibilidad que tenga cada persona a cada uno de los componentes. Por lo que **no** necesariamente es una bebida para todos. Consultar tu médico siempre debe ser la primera opción. Por otro lado...

Si estás muy estresado, tienes que estudiar y sientes que el sueño te vence. Trata lo siguiente:

No dejes todo para estudiarlo de una vez. Programa tu agenda para estudiar de varias materias un poco cada día. Cambiar de tema puede ayudarte a mantenerte despierto.

Comienza con las que te resultan menos atractivas o las más complejas. Esas te consumirán mayor energía y más tiempo.

Haz pequeños descansos después de cada hora, camina, estírate,

Toma agua, jugo. Ingiere pequeñas dosis de alimento altas en proteína y bajas en azúcar (Ej. una granola o una fruta).

Organiza grupos de estudio con tus compañeros. Pueden dividirse las responsabilidades y es menos probable que te venza el sueño participando de un grupo.

Si te vence el sueño, respétalo. Duerme dos horas y alista el despertador. Date un baño con agua fresca. Ese breve descanso te permitirá recuperar energía y aunque te cueste levantarte, una vez despierto retomarás el trabajo con más brío.

