



**INCMNSZ**

DRA. MATILDE VALENCIA FLORES  
CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL DORMIR

# SUEÑO

CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL DORMIR  
DEPARTAMENTO DE NEUROLOGÍA Y PSIQUIATRÍA







## BIOGRAFÍA

### **Vincent Van Gogh**

Nació en Groot-Zundert de Holanda en 1853 y falleció en Auberge Ravoux, Francia en 1890.

Fue un pintor que evolucionó de la monocromía típica de la pintura holandesa y del realismo de sus ídolos Millet o Rembrandt, al arte colorido con el que lo identificamos hoy en día, pasando por el inevitable influjo del impresionismo.

Su pintura es emocionante y atemporal, brutalmente sincera y muy popular. En 1885 pintó su primera gran obra, “Los comedores de patatas”. En ese momento su paleta se componía principalmente de tonos sombríos y terrosos. La luz y la preferencia por los colores vivos por la que es conocido surgió posteriormente, cuando se trasladó al sur de Francia, consiguiendo su plenitud durante su estancia en Arlés en 1888.

La calidad de su obra fue reconocida después de su muerte, en una exposición retrospectiva en 1890, considerándose en la actualidad uno de los grandes maestros de la historia de la pintura. Influyó grandemente en el arte del siglo XX, especialmente entre los expresionistas alemanes y los fauvistas.

Pintó unos 900 cuadros, entre ellos 43 autorretratos y 148 acuarelas, así como más de 1600 dibujos.

# ACERCA DE LA OBRA

Obra: Noche estrellada sobre el Ródano  
Autor: Vincent Van Gogh  
Fecha: 1888  
Museo: De Orsay  
Dimensiones: 610 mm x 500 mm.  
Estilo: Impresionismo. Pintura del siglo XIX  
Material: Óleo sobre lienzo





## ACERCA DE LA OBRA

Para recobrar sus fuerzas, Van Gogh decidió irse a vivir a un lugar más tranquilo y con mejor clima. Escogió una tibia y luminosa región del sur de Francia que le ofrecía, además, una gran riqueza de colores. Ahí se deslumbró con el dorado resplandor del sol, el intenso azul del cielo y el brillo de las estrellas que alumbraban la noche. Al recorrer los campos iluminados por el amarillo-naranja de los girasoles y por el oro viejo del trigo maduro volvió a sentirse niño y se apoderó de él una gran alegría de vivir. Todo esto se reflejó en sus pinturas.

Al pintar éste cuadro, en el que derrocha realismo, fantasía e imaginación; bellos son los reflejos de las luces, rotos por las leves ondulaciones que la brisa origina en el río, así como los tonos del cielo y el brillo de las estrellas, en el que destacan los dos colores primarios favoritos del pintor: azul y amarillo.

El cielo de un azul profundo estaba manchado de nubes de un azul más profundo que el azul fundamental de un cobalto intenso, y de otras de un azul más claro, como la blancura azulada de las vías lácteas. En el fondo azul las estrellas centelleaban claras, verdosas, amarillas, blancas...así como “dos figuritas de enamorados en primer plano”.

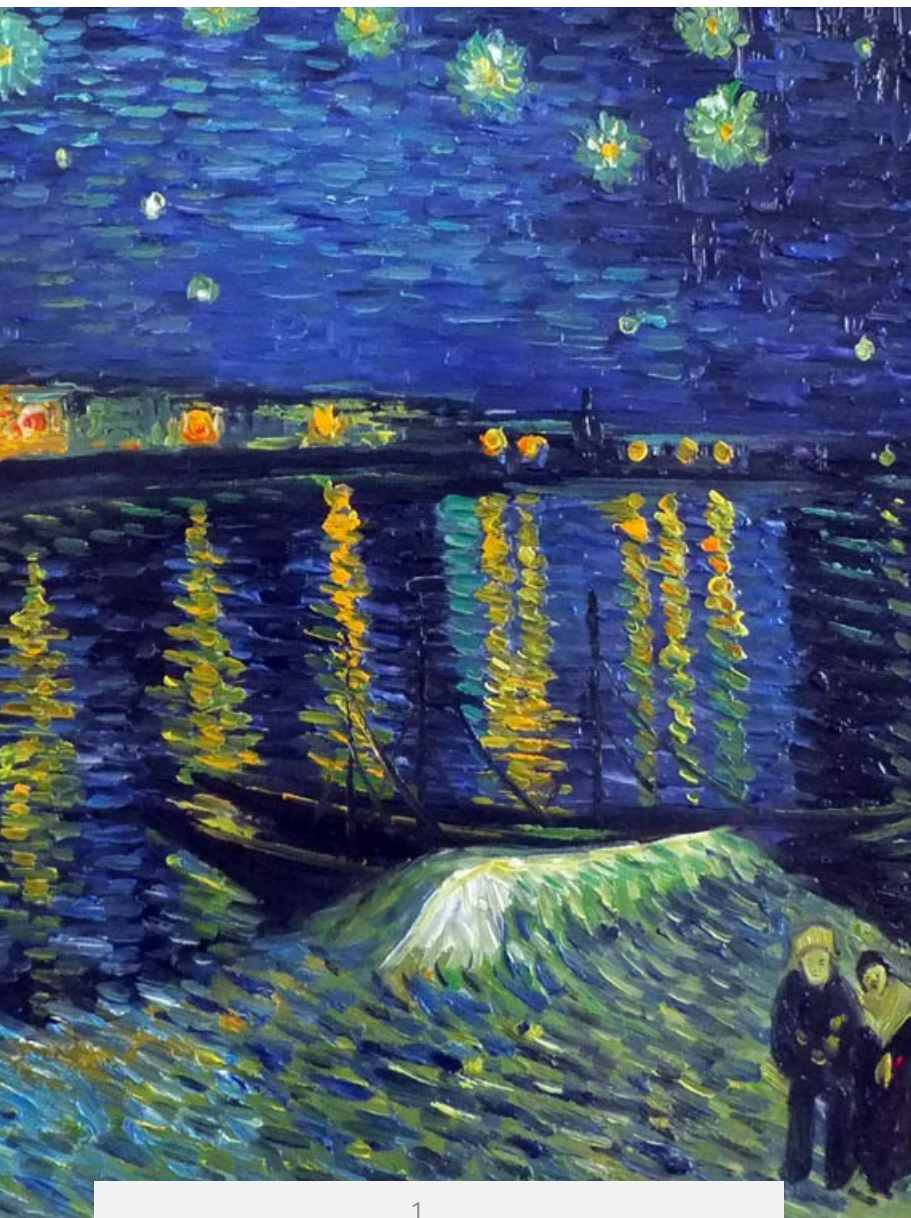
En esta obra el mundo se cierne amenazador sobre el artista. Es una visión apocalíptica donde las nebulosas, las estrellas, el sol, todo es arrastrado por un pavoroso frenesí, que arrebató también a la ondulada silueta del ciprés.

Los especialistas han señalado que La Noche Estrellada es uno de sus trabajos más importantes, aunque Van Gogh no la consideró como su obra cumbre cuando la pintó. El estilo y la temática han sido motivo de arduos debates entre los investigadores. La conjunción de naturaleza y posible visión apocalíptica del tema, han sido motivo sino de confusión al menos de debate entre los estudiosos de los sueños y la realidad.



# SUEÑO

## Contenido



1

### SUEÑO

Noche estrellada sobre el Ródano  
Vincent Van Gogh

2

Biografía Vincent Van Gogh

3

Acerca de la Obra "Noche estrellada sobre el Ródano "

6

¿Por qué es importante el sueño?

9

¿Qué hacer para mejorar el sueño?

10

¿Cuántas horas necesitamos dormir?

10

¿A dónde acudir?

11

Directorio editorial

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL SUEÑO?

Por experiencia sabemos que no dormir el tiempo suficiente nos hace sentir mal al día siguiente, pero tener una buena noche de sueño nos hace sentir bien. Nuestro cerebro trabaja intensamente mientras dormimos y establece vías neuronales necesarias para el aprendizaje, la creación de los recuerdos y la consolidación de nuevos conocimientos.

El efecto inmediato de privarse de sueño o tener un sueño insuficiente es la presencia de somnolencia diurna (tendencia a dormir en horas y momentos inapropiados), la cual muchas veces se puede manifestar como fatiga general, falta de motivación, cabeceo y bostezo.

Una persona con falta de sueño no puede fijar la atención de manera adecuada y como consecuencia no puede aprender de manera eficiente. El sueño tiene un papel importante en la consolidación de la memoria, lo que es esencial para aprender nueva información. Diversos estudios han mostrado alteraciones en la concentración, en la memoria de trabajo, en la capacidad matemática y el razonamiento lógico, así como una afectación negativa en el estado de ánimo como irritabilidad, ansiedad y depresión.

Los efectos a largo plazo de la privación de sueño se han relacionado con el aumento en el riesgo de presentar alteraciones metabólicas como la obesidad, diabetes tipo 2, y aumento de los niveles de insulina. Se ha documentado que la privación de sueño, aumenta el peso corporal a través de las alteraciones en las dos hormonas encargadas de regular el apetito: la leptina, que regula la ingesta de alimento y la ghrelina, que estimula del apetito.



El resultado de privarse de sueño será una mayor apetencia por alimentos dulces y ricos en carbohidratos. También se ha reportado que la privación de sueño a largo plazo se relaciona a enfermedades cardiovasculares e infecciones.

Algunos estudios epidemiológicos han encontrado que las personas que duermen menos de seis horas por noche son mucho más propensas a aumentar de peso, sin embargo, no se debe olvidar que cada persona tiene un requerimiento personal de horas de sueño. La privación de sueño puede ser uno de los factores contribuyentes que junto con comer en exceso, falta de ejercicio, y predisposición genética, aumentan el riesgo a ciertas enfermedades metabólicas y cardiovasculares. Dormir poco, también altera el equilibrio del cortisol y la insulina, se ha informado un aumento en la secreción de cortisol y en el caso de la insulina, un aumento después de consumir alimentos. La insulina regula la glucosa y promueve el almacenamiento de grasa; los niveles más altos de insulina están asociados a un aumento de peso corporal.

Como en muchas enfermedades, un sueño no reparador y sus consecuencias en la salud pueden estar estrechamente relacionados con un estilo de vida no saludable.

**Si** usted contesta afirmativamente a alguna o a varias de las siguientes preguntas:

- ¿Fuma?
- ¿Bebe más de seis tazas de café/té o 6 vasos de refrescos de cola al día?
- ¿Ingiere bebidas embriagantes regularmente?
- ¿Está bajo estrés en su casa o trabajo?
- ¿Hace ejercicio menos de dos veces a la semana?
- ¿Toma menos de dos semanas de vacaciones por año?
- ¿Alguna relación le causa un estrés significativo?
- ¿Trabaja usted por lo general más de 10 horas al día o trabaja más de 6 días a la semana?
- ¿Nunca tiene tiempo para divertirse?

Puede ser un indicador de que su estilo de vida está perjudicando su sueño, entonces, es el momento de realizar cambios para minimizar los malos hábitos que lo afectan, así como a su salud en general.



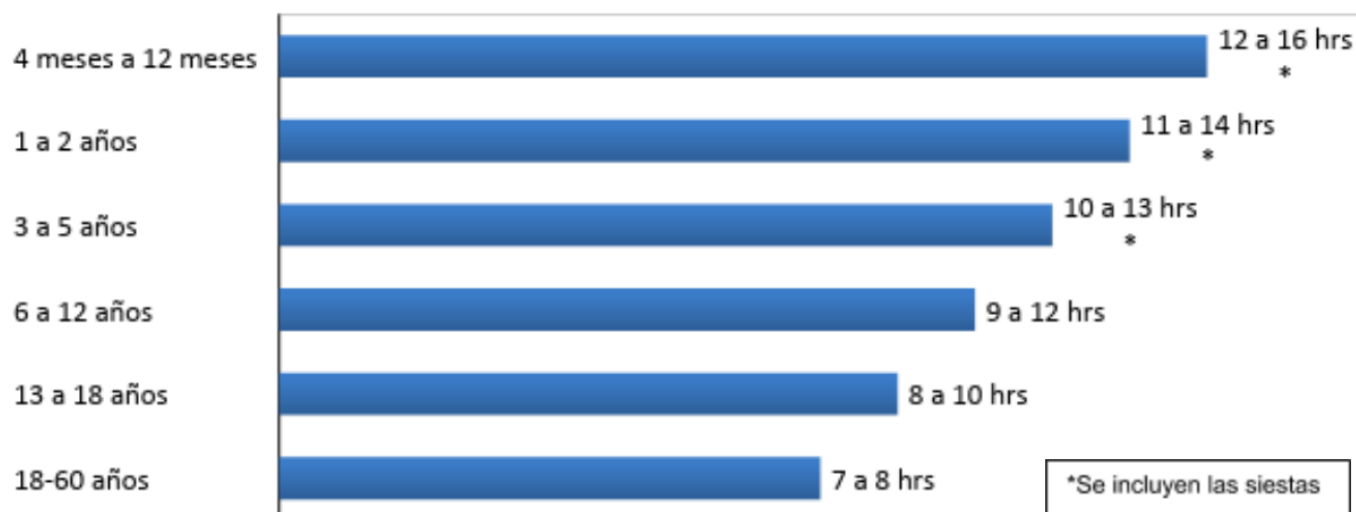
# ¿QUÉ HACER PARA MEJORAR EL SUEÑO?

Mantener una dieta sana, realizar ejercicio con regularidad y tener hábitos de sueño saludables siguiendo las siguientes recomendaciones:

- Dormir las horas necesarias del sueño nocturno (la cuota de sueño es individual, pero la mayoría de los adultos requiere entre 7 y 8 horas).
- Acostarse y levantarse de la cama a la misma hora (con ellos se estabiliza el reloj biológico).
- Evitar ver televisión, leer, estudiar o comer en la cama cuando se dispone a dormir.
- Evitar navegar por internet, consultar el iPad o celular, usar la computadora o jugar con videojuegos antes de la hora de acostarse.
- Evitar tomar café, refrescos de cola, bebidas energizantes, chocolate, alcohol o fumar 3 horas antes de acostarse.
- Evitar beber demasiados líquidos antes de acostarse.

# ¿CUÁNTAS HORAS NECESITAMOS DORMIR?

## Horas de sueño



## INFORMES

CLÍNICA DE TRASTORNOS DEL  
DORMIR  
INCMNSZ-UNAM  
54870900  
Ext. 3052 y 7826  
Lunes a viernes 8:30-14:00 hrs



**ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD, NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.**

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud

"Dr. Mariano García Viveros"

Dr. Luis Dávila Maldonado

Autores

Clínica de Trastornos del Dormir INCMNSZ-UNAM

Dra. Matilde Valencia Flores

Mtra. Montserrat Reséndiz García

Mtra. Victoria Santiago Ayala

Lic. Psic. Gabriela Gaytán Cervantes

Editores de redacción

Lic. Claudia Ramírez Rodríguez

Ana Cristina Flores Grimaldo

Jessica Alejandra Ponce Flores

Diseño

Araceli Viridiana Morales Jaramillo



Avenida Vasco de Quiroga No.15,  
Colonia Belisario Domínguez Sección XVI,  
Delegación Tlalpan, C.P.14080  
Ciudad de México



**Educación Para la Salud**

Derechos Reservados © 2019  
Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán