

SENDA

Previene

¿Cómo actúan las drogas sobre el sueño?

Todas las drogas tienen diferentes efectos nocivos para el organismo, que empeoran cuanto mayor y más prolongado en el tiempo es el consumo. Uno de los problemas asociados al consumo es su alteración en nuestro ciclo del sueño. A continuación les mostramos los principales riesgos asociados al consumo de sustancias en nuestra calidad del sueño.

Psicofármacos:

Los psicofármacos influyen en nuestro ciclo circadiano, afectando la regulación del ciclo sueño-vigilia. Por otro lado, muchos psicofármacos actúan sobre neurotransmisores en el cerebro, por ejemplo, los antidepresivos suelen afectar la serotonina y la noradrenalina, alterando la manera en que nuestro organismo regula el sueño.

Bebidas energéticas/ Cafeína

La gran cantidad de cafeína y de azúcar incluida en las bebidas energéticas son un fuerte estimulante en la actividad cerebral y aún más en menores de edad, impidiendo conciliar el sueño efectivo y profundo.



Alcohol:

Se ha observado que los alcohólicos crónicos duermen menos, el sueño está más fragmentado y disminuye el sueño lento, mientras que aumenta la duración y la densidad de la fase REM, derribando el mito de que el alcohol nos ayuda a dormir. De hecho uno de los factores de recaída en el consumo de alcohol puede ser la persistencia de alteraciones del sueño.

Cocaína:

La cocaína tiene un efecto euforizante sobre el ánimo, disminuye el tiempo total del sueño y altera su continuidad. Al ser una droga estimulante como el éxtasis, genera que los pacientes no tengan la percepción subjetiva de alteración del sueño o de un sueño no reparador.

En esta vuelta a clases recuerda que es muy importante evitar el consumo de drogas y que duermas lo necesario para cuidar tu salud mental y física. Si tienes preguntas o necesitas más información, no dudes en contactarnos al 1412 o escaneando el siguiente código QR.

Estamos aquí para ayudarte a vivir de manera saludable y segura.

SENDA
Previene



soyprovidencia

Corporación
**DESARROLLO
SOCIAL**
EDUCACIÓN Y SALUD

