

¿SABÍAS QUE?

- ★ Jugar más de 2 horas a los videojuegos puede aumentar las posibilidades de que tengas **caries o gingivitis**
- ★ Debemos dormir unas 8 horas para que nuestros niveles de melatonina y cortisol estén controlados
- ★ Más horas de videjuegos implica más **estrés** que generas, no estrés que liberas
- ★ Vigila tu forma de dormir, tener problemas respiratorios nos hace descansar peor, ¡¡cuidado con la **apnea del sueño**!!

MÁS INFO

PARA LOS PAPÁS Y MAMÁS

Aquí tienes más información redactada y contrastada de lo que queremos transmitir en este folleto, te animamos a que le eches un vistazo



NO TE LA JUEGUES

VIDEOJUEGOS, SALUD ORAL Y SUEÑO



ODONTOPEDIATRÍA 2024/25

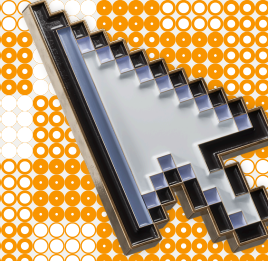
Dormir bien y tener una buena relación con los videojuegos pueden ayudarnos a mantener la salud bucal de los más pequeños de la casa

¿QUÉ ES LA HIGIENE DEL SUEÑO?

La higiene del sueño es un conjunto de buenos hábitos que ayudan a dormir mejor y a descansar de forma adecuada. Estos hábitos son importantes para los niños porque un buen sueño les ayuda a tener más energía, concentrarse mejor y estar de buen humor.



¿CÓMO NOS AFECTA?



Jugamos más de 2 horas a los videojuegos

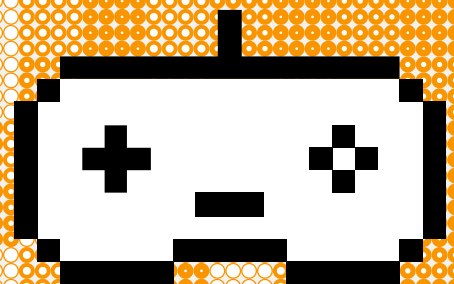
Generamos estrés mientras jugamos (pico de cortisol)

Nos vamos a dormir tarde y alteramos las horas de sueño

Posibles trastornos del sueño durante el descanso

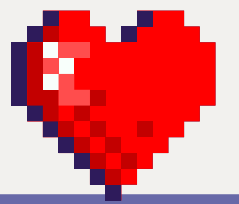
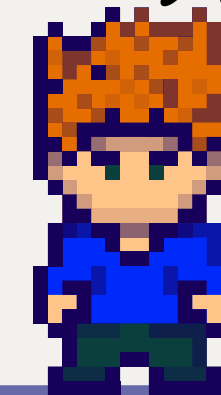
Melatonina alterada pasa de la sangre a la saliva

Mucosas afectadas y alteración de las bacterias orales



¿QUÉ PODEMOS HACER PARA MEJORARLO?

- 1- Seguir una rutina del sueño
- 2- Mantener de forma constante un horario del sueño
- 3- Mantener el ambiente fresco y libre de ruidos
- 4- Evitar interruptores del sueño como móviles o pantallas dejándolos fuera de la habitación en la medida de lo posible
- 5- Jugar a los videojuegos 1-2h diarias como máximo, porque son los responsables de tu falta de sueño.
- 6- Evitar jugar a altas horas de la noche



Trabajo realizado por:

ANTONIO ESCOLAR

MARIELLA CÁRDENAS

SAMI ALDAHABI

LUIS ESPINOZA

MARÍA COCA

PABLO CACHERO

