

Máxima prioridad

El dormir bien es importante para mantener su cuerpo y su mente descansados y saludables

Con calendarios ocupados, muchas personas no duermen lo necesario; sin embargo, el no dormir bien puede ser malo para su salud.

La falta de sueño ha sido vinculada a eventos como los accidentes automovilísticos o accidentes ocupacionales, así como a problemas de salud como la enfermedad cardíaca. Por eso es importante hacer del sueño una máxima prioridad.

Consejos útiles

La mayoría de las personas que tiene problemas para dormir (asumiendo que no tienen una situación médica que contribuya) simplemente no está haciendo lo que deben para dormir todo lo que necesitan. Esto también se conoce como el tener una mala higiene del sueño. La higiene del sueño se refiere a los hábitos y rutinas que ayudan a la gente a tener una buena noche de sueño.

Aquí tiene algunos consejos útiles para un mayor descanso:

- La habitación es solamente para dormir y para el sexo, de acuerdo con Janet Hanson, enfermera de práctica avanzada registrada, del Centro para los Desordenes del Sueño, del Centro Médico Universitario de Maryland, Baltimore, quien dijo que esto es de máxima importancia. Mantenga las distracciones como la televisión, Internet y los sistemas de juegos fuera del área de dormir.
- ¡Establezca un horario para ir a la cama y manténgalo! Usted no puede tener el suficiente descanso si no está en la cama el tiempo suficiente. El ir a la cama por la noche y el levantarse por la mañana a la misma hora todos los días mantiene el reloj biológico de su cuerpo trabajando adecuadamente.

“Hemos aumentado nuestro día hasta el punto en que no invertimos el tiempo suficiente en dormir,” dijo Jeanne Geiger-Brown, enfermera registrada con doctorado, profesora asistente, Departamento de Familia y Salud Comunitaria, de la escuela de enfermería de la Universidad de Maryland, Baltimore. “Hace veinte años, la gente dormía, de forma típica, entre 7 y 7 ½ horas en la noche y ahora la gente duerme 6 ½ en la noche. Eso no es dormir suficiente ... para que los humanos funcionen bien.”

- Evite las siestas. Una siesta por el mediodía puede hacer más difícil un sueño de calidad por las noches.
- No tome alcohol antes de ir a la cama. Puede hacerlo quedar dormido, pero cuando su nivel de alcohol en sangre baje algunas horas después, se despertará otra vez.
- No tome cafeína (como soda, café o bebidas energéticas) o nicotina (como los cigarrillos o productos de tabaco) al menos 3- 4 horas antes de ir a la cama ya que estos productos químicos son estimulantes y lo mantendrán despierto.

- Haga ejercicio temprano en el día. Su cuerpo necesita al menos 3 horas para recuperarse de la actividad física para poder dormir bien.
- Mantenga su habitación fresca (cerca de 70 grados F, dependiendo de su preferencia) para obtener un sueño duradero y recuperador. Aunque una habitación cálida puede ser acogedora, usted tiene más probabilidades de despertarse sudando y halando las sábanas.
- Mantenga los protectores de ventanas corridos y las luces apagadas. Una habitación oscura va a promover un sueño nocturno reparador.
- Aunque usted no siempre puede controlar el ruido exterior, trate de mantener los niveles de ruidos bajos en su casa y habitación. Un ventilador o sonidos de agua pueden ahogar los ruidos fuera de sus paredes.

¿Todavía sin sueño?

¿Qué hace usted cuando ha probado algunos de estos métodos y todavía no puede dormir? La clave es salir de la cama. No se quede en la cama con la esperanza de que se va a dormir. El revolcarse y virarse en la cama no le da ningún descanso, así que abandone el cuarto y ocúpese en algo, regresando a la cama sólo cuando se sienta soñoliento.

“Usted no debe ver televisión, conectarse en línea o comer, sino hacer una actividad relajante y de poca luz hasta que esté soñoliento otra vez,” dijo Hanson. Ella recomienda leer un libro.

Usted también puede probar algunas técnicas de relajación, como respirar profundamente. Hay más ideas en www.umm.edu/sleep/relax_tech.htm.

Buscar ayuda

Todo el mundo tiene ocasionalmente una noche de insomnio y siente sus efectos, pero la falta constante de sueño debe ser valorada ya que muchos problemas de salud – apoplejía, hipertensión y enfermedades cardiovasculares – han sido asociados con él, de acuerdo con Geiger-Brown.

La falta de sueño es un asunto serio y potencialmente peligroso que debe ser discutido con un profesional de la salud. Los estudios del sueño pueden ser usados para ver si hay una enfermedad física más seria que esté contribuyendo a su problema de obtener el descanso suficiente.

Compilado por Kate Hartner, una editora auxiliar asociada de ADVANCE.



Notas
