Dormir bien es importante para la Salud

Categoría : FUNCIÓN NORMAL
Publicado por Narr el 8/3/2010

DORMIR BIEN ES IMPORTANTE PARA LA SALUD

Los trastornos del sueño son manifestaciones de problemas somáticos o trastornos de la psiquis. La buena salud se inicia por un buen cuido del sueño.

Según el Instituto Nacional de Estadística, el promedio de tiempo de sueño en España (2006) se sitúa en 7,22 horas en personas de25 a64 años y en 7,47 en personas de más edad. Concretamente, en la etapa de la adolescencia, cuando se recomienda dormir nueve horas para crecer y tener un buen desarrollo intelectual, este promedio no se ajusta con lo que debería ser saludable. Las recomendaciones para las personas adultas y de la tercera edad oscilan entre las siete y las ocho horas. Cuando la falta de horas de sueño no se debe a una patología orgánica que deba tratarse de forma farmacológica, el esfuerzo individual es muy importante para cumplir los horarios adecuados.

La American Academyof Sleep Medicine (AASM) invita a seguir una serie deconsejospara poder disfrutar de una buena noche durmiendo. Entre ellas se incluye cumplir una rutina constante a la hora de dormir, relajarse antes de acostarse, conseguir una noche completa de sueño sin interrupciones, evitar comidas o bebidas con cafeína o medicamentos estimulantes, olvidarse de las preocupaciones por unas horas, no ir a la cama con hambre pero nocomeren gran cantidades durante la cena, evitar ejercicios intensos dentro de las seis horas antes de ir a dormir, tratar de levantarse cada día a la misma hora y, por último, hacer del dormitorio un espacio tranquilo, oscuro y un poco fresco.

Cuando existe algúntrastorno del sueño, estas recomendaciones no bastan. En este caso, se recomienda, consultar al médico.

Para dormir bien es importanteseguir buenos hábitos.

1. El horario

Fije un horario estable para ir a la cama y para despertarse. Si por alguna razón excepcional (por ejemplo, el fin de semana) trasnocha más de lo previsto, no se levante al día siguiente excesivamente tarde. De esta forma, aunque pasará sueño un día, no alterará el ciclo sueño/vigilia al que su organismo está acostumbrado y podrá funcionar con normalidad durante el resto de la semana.

2. El dormitorio

Procure que su dormitorio sea cómodo, manténgalo bien ventilado y a una temperatura agradable (aproximadamente unos 22ºC), aislado de ruidos y luz. Utilice un colchón confortable y, en caso de usar almohada, que ésta no sea muy alta.

3. Ejercicio

Manténgase activo. Haga ejercicio moderado con regularidad, ya que favorece el descanso ayudándonos a liberar tensiones. Pero no lo haga al menos tres horas antes de ir a dormir, pues a corto plazo tiene un efecto activador. La única excepción es la actividad sexual, que no perjudica el sueño.

4. Actividades en la cama

No utilice la cama para ver la televisión, para escuchar la radio o hacer trabajos de oficina. Tampoco lea nada que le obligue a estar muy concentrado. Su cama ha de ser primordialmente un lugar para dormir.

5. Postura y ropa

Adopte una postura física correcta, y duerma con ropa cómoda que no le moleste ni apriete.

Hay también algunascosas que debe evitar.

1. La siesta

No duerma durante el día. Puede ir bien reposar, o dormitar, 15 ó 20 minutos después de comer, pero no más.

2. La cena copiosa

Evite las cenas copiosas y no cene demasiado tarde. No teme líquidos en exceso, sobre todo tres horas antes de acostarse. No abuse del jamón, queso, bacon o tomate, ya que contienen tiamina, una sustancia que aumenta la liberación de un estimulante cerebral. Por el contrario, el yogourt, la leche, el plátano, son alimentos ricos en triptófano y pueden ayudarle a conciliar el sueño

3. Estimulantes

No tome café ni té por la tarde y, al menos 4 horas antes de ir a dormir.. Tampoco tome demasiado chocolate. Preferiblemente, no fume ni beba nada de alcohol Beber mucho alcohol produce somnolencia, pero puede provocar despertares nocturnos, y abatimiento a la mañana siguiente.

4. Comer a medianoche

No coma nada si se despierta a medianoche.

5. Obligarse a dormir

No fuerce el sueño, sobreviene espontáneamente si se dan las condiciones adecuadas. Si al cabo de un rato (quince o veinte minutos aproximadamente) de acostarse no logra dormir, no pierda la paciencia dando vueltas; levántese de la cama y realice alguna actividad relajante (leer, escuchar música ...) hasta que le entre sueño.

6. Pastillas para dormir

No recurra a las pastillas para dormir. Aunque pueden ser efectivas en un primer momento, después de tres o cuatro semanas empezarán a dejar de serlo debido a la adaptación progresiva del cuerpo y, además, pueden crearle dependencia. Por otra parte, las pastillas alargan el tiempo de sueño pero puede que no favorezcan la calidad del mismo. Sólo estarían indicadas como último recurso en casos definidos de insomnio crónico y siempre bajo la supervisión de un médico especialista.

Trate de hacer agradableel momento de irse a dormir.

1. Antes de acostarse

Establezca una rutina placentera antes de acostarse. Un baño tibio le ayudará a relajarse; también leer o escuchar música relajante. Es recomendable tomarse un vaso de leche caliente (con miel) o bien una infusión de manzanilla o de valeriana.

2. Tranquilidad

A la hora de dormir, la tranquilidad es fundamental. Suspenda toda discusión, evite revivir los conflictos y no trabaje en la cama. Si tiene problemas, hable de ellos durante el día, pero "olvídelos" por la noche (no piense en ellos, dese un respiro y aplace su solución para otro momento). No realice esfuerzos intelectuales antes de acostarse.

En general,no olvideque ...

1. Es más importante la calidad que la cantidad

No se preocupe si no consigue dormir ocho horas, ya que no todos necesitamos dormir lo mismo. Seis horas de sueño pueden ser suficientes si este es reparador (es decir, si no es un sueño interrumpido o alterado por alguna molestia que perturbe el descanso).

2. Medicamentos

Si está usted tomando algún medicamento, pregunte a su médico si contiene ingredientes que interfieran el sueño, o bien si el problema de salud que padece dificulta el sueño.

3. Consultar

Si a pesar de seguir estas sugerencias, no logra dormir y su funcionamiento diurno se ve alterado por ello, consulte con el especialista.

mso-ascii-theme-font:minor-latin;mso-fareast-font-family:Calibri;mso-fareast-theme-font:
minor-latin;mso-hansi-theme-font:minor-latin;mso-bidi-font-family:"Times New
Roman";
mso-bidi-theme-font:minor-bidi;mso-ansi-language:ES;mso-fareast-language:EN-US;
mso-bidi-language:AR-SA">