



Mal dormir

*Cuando ya no funciona
contar ovejas*

¿Cómo afecta a la salud un sueño deficiente?

No solo en cantidad, también en calidad

Los problemas para dormir o trastornos del sueño **son alteraciones que se padecen al momento de dormir** y pueden ser causados por diversos motivos: trabajo en turnos, desfase horario, cuadros de ansiedad, entre otras causas.

Dormir poco y mal tiene efectos cognitivos ampliamente conocidos, sin embargo, hay algunas consecuencias de las que no siempre se habla, que también pueden tener un impacto significativo en la salud, tales como:

- **Somnolencia excesiva:** este es uno de efectos diurnos comunes de una noche de sueño deficiente, con fatiga excesiva, una persona puede quedarse dormida sin darse cuenta durante unos segundos, lo que se conoce como microsueño.
- **Falta de atención:** la falta de sueño reduce la atención de una persona, así como su aprendizaje y procesamiento. Tiene efectos similares a los de estar borracho, lo que ralentiza el pensamiento y el tiempo de reacción, también disminuye la capacidad de mantener el equilibrio, lo que incluye la capacidad de ejecutar instrucciones.
- **Adaptabilidad reducida:** algunos estudios han descubierto que la falta de sueño afecta la flexibilidad cognitiva, lo que reduce la capacidad de adaptarse y prosperar en circunstancias inciertas o cambiantes.
- **Capacidad emocional reducida y alteración del juicio:** la falta de sueño también puede alterar la forma en que se entiende la información emocional, lo que puede generar una respuesta emocional desregulada que afecta al juicio y nos hace más propensos a tomar decisiones arriesgadas.
- **Aumento del riesgo de enfermedades crónicas:** la falta de sueño puede contribuir al desarrollo de enfermedades como la diabetes tipo 2, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.
- **Problemas de peso:** la privación de sueño puede alterar las hormonas que regulan el apetito, como la leptina y la grelina, lo que lleva a un aumento del hambre y antojos por alimentos poco saludables, favoreciendo el aumento de peso.



¿Cómo mejoramos nuestro sueño?



Tener buenos hábitos de sueño es primordial

- **Tener un horario de sueño organizado:** acostarse y levantarse todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana. Si no resulta dormirse en los 20 minutos posteriores a acostarte, se recomienda salir de la habitación y hacer algo relajante y volver a la cama cuando se esté con sueño.
- **Tener un horario para las actividades nocturnas:** tener un horario regular para comer, tomar medicamentos, leer por la noche o practicar ejercicio en la tarde, entre otras actividades que se realicen antes de dormir.
- **Establecer una rutina nocturna:** al igual que con los niños, establecer una rutina para dormir puede ser eficaz. Esto implica disminuir la actividad, realizar cosas que sean relajantes, como leer o darse un baño caliente, y evitar la exposición a elementos que afecten el sueño, como pantallas, luces o sonidos fuertes.
- **Crear un ambiente adecuado al descanso:** un dormitorio fresco, sin luz y silencioso permitirá dormirse más rápidamente. Se aconseja evitar tener encendida la luz, la televisión o la radio. Si es necesario, utilizar tapones para los oídos.
- **No usar pantallas antes de dormir:** estas emiten una luz que afecta la melatonina, inductor del sueño. En caso de despertar a medianoche, se recomienda no revisar el celular. El ideal es no tener televisor en la pieza ni usar el computador en la cama.
- **Evitar dormir durante el día:** si bien muchas personas necesitan realizar una pausa y tomar un breve descanso a mediodía o después de almuerzo, la siesta no se recomienda a quienes tienen problemas para dormir de noche. En el caso que la persona realmente necesite dormir siesta, esta no se debe extender por más de 30 minutos y debe ser siempre a la misma hora.
- **Cuidar la comida y la bebida:** si bien no se debe ir a la cama con hambre, tampoco se debe comer ni tomar en exceso antes de dormir, las comidas pueden provocar malestar y mantener despierta a la persona. Lo mismo con el café, el alcohol y el tabaco por las tardes.
- **Mantenerse activo durante el día:** la realización de actividad física es beneficiosa para la salud general y facilita la necesidad de dormir en la noche. Eso sí, el ideal es hacerlo varias horas antes de acostarse, ya que puede tener el efecto contrario si se practica muy tarde.

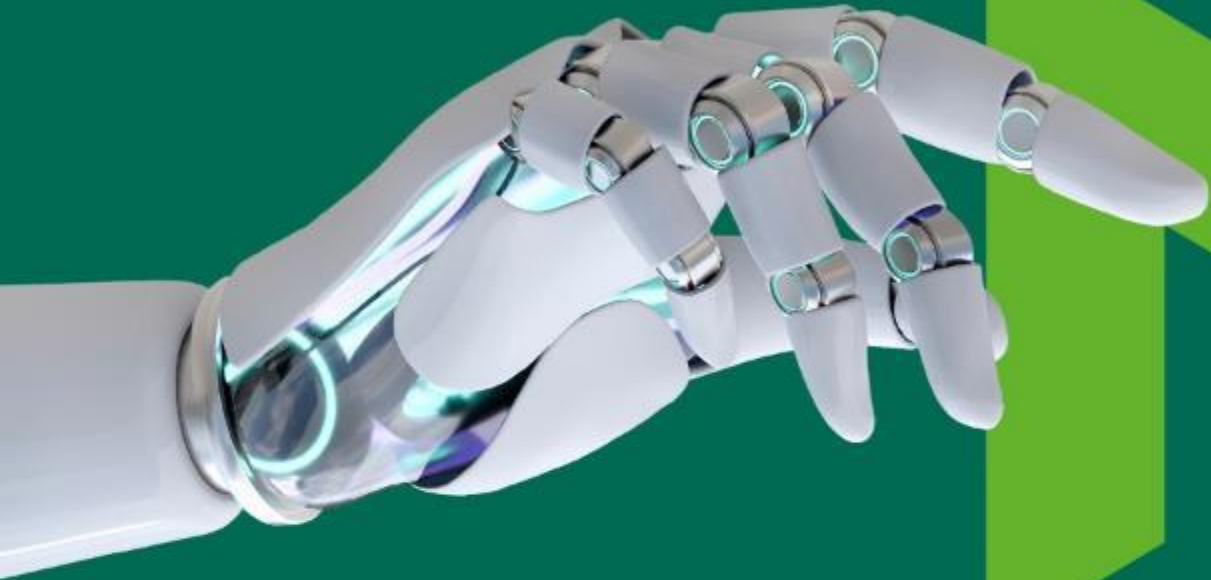
¿Descansas peor en la época de verano?

Aquí algunos consejos para este tiempo de calor

- **Mantener las habitaciones y estancias de la casa en penumbra durante las horas más calurosas del día.** Es aconsejable ventilar la casa durante la primera hora de la mañana o cuando ya sea de noche.
- **El aire acondicionado** no debe mantenerse encendido durante la noche ya que provoca corrientes de aire que pueden perjudicar la salud, sin embargo, se puede **encender un tiempo antes de acostarse y después desconectarlo.**
- En caso de tener **ventiladores**, no deben ponerse directamente en la dirección de la cama, ya que también puede perjudicar la salud y, además, así no se consigue el efecto deseado. Lo mejor es **poner la corriente de aire del ventilador hacia la ventana que dejamos abierta**, de tal manera que salga aire caliente de la habitación y entre aire más fresco de fuera.
- Para **enfriar nuestro cuerpo** podemos **darnos una ducha templada** y después esperar a secarnos un poco al aire sin secarnos con la toalla. Otros trucos caseros son el **usar una botella de agua o el guatero con agua fría** o ponerla al refrigerador un rato antes de irnos a la cama, también se puede **meter calcetines de algodón fino a enfriar** y usarlos al ir a la cama o **enfriar las muñecas bajo la llave de agua fría** nos permitirá bajar la temperatura corporal.
- Usar **ropa de cama fina**, a ser posible sábanas de algodón o lino y una almohada transpirable, además de un pijama de lino o algodón que permite absorber mejor la sudoración.



100
YEARS



100

YEARS

