

Tu Salud en Baltimore



Insomnio



Dra. Rachel Salas, Profesora Asociada
Departamento de Neurología, Medicina del Sueño
Escuela de Medicina
Universidad de Johns Hopkins

La duración del sueño, especialmente la duración corta del sueño, ha sido vinculada con obesidad, hipertensión, enfermedad cardiovascular, e incremento de mortalidad por todas las causas.

Si tiene un problema para dormir o conciliar el sueño por más de tres meses y está afectándole durante el día (p.ej. problemas de memoria y concentración, cansancio, etc.), entonces es probable que tenga insomnio.

Dormir es una necesidad humana básica. No tener una cantidad apropiada de sueño de calidad puede aumentar su riesgo de depresión, convirtiéndose en sobrepeso u obesidad, diabetes tipo 2, presión sanguínea alta, enfermedad del corazón, problemas de concentración y memoria, e incluso, puede hacerlo ver mayor. Aquí están algunas recomendaciones por un especialista del sueño para dormir mejor.

Aprenda cuando ver el reloj

Es normal tomarse 10 o 20 minutos para quedarse dormido después que las luces se apagan. Si se queda dormido en cinco minutos o tiene sueño durante el día, es probable que no esté durmiendo lo suficiente. Pero si usted sigue dando vueltas después de 20 a 30 minutos, levántese. Vaya a leer un libro o escuche música relajante hasta que sienta sueño, entonces vuelva a la cama. Es una forma de entrenar a su mente a asociar su cama con dormir en lugar de forcejear, según han mostrado investigaciones.



No subestime la cafeína

Toma casi seis horas para que la mitad de cafeína de su café favorito, té, o gaseosa, salga del cuerpo. La cafeína tomada muy tarde en el día puede causar un sueño más ligero, turbado y mantenerlo sin dormir por completo, según han encontrado investigadores. En un estudio de 2013, los investigadores descubrieron que consumir 400mg de cafeína (la cantidad en dos o tres tazas de café o una bebida de café de 20 onzas), seis horas antes de ir a la cama, corta el tiempo de sueño en más de una hora.

Evite la copa nocturna

Se estima que el 10 por ciento de los adultos mayores usan alcohol para superar el insomnio. Parece ayudar... pero en realidad es dañino. Una revisión reciente confirma que, una bebida alcohólica antes de ir a la cama puede ayudar a quedarse dormido más rápido, pero reduce la cantidad de tiempo que usted pasa en fases de sueño más profundo, lo que afecta a la memoria, concentración e incluso a la coordinación física.

Cambie la ayuda para dormir por higiene de sueño

Uno de cada cinco adultos va a la farmacia por remedios para dormir, los que a menudo contienen antihistamínicos que pueden causar somnolencia peligrosa durante el día (y puede enmascarar un problema solucionable de sueño). En su lugar, intente mejorar sus hábitos de sueño. La Dra. Salas sugiere estos pasos para un sueño natural y de alta calidad:

- **Ritual de la hora de acostarse:** póngase su pijama. Relájese. Evite actividades de estrés, como trabajar o tener discusiones tensas.
- **Un dormitorio pacífico:** “Algunas personas tienen un escritorio en el dormitorio con facturas y recordatorios constantes de todas las cosas que necesitan hacer” dice la Dra. Salas. En su lugar, mantenga su dormitorio libre de desorden dañino.
- **No dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de ir a la cama:** la oscuridad en la tarde ayuda a nuestros cerebros a prepararse para dormir. Empezando con la luz de su teléfono, computador o televisión alteran su reloj interno.

Terapia Cognitiva Conductual (Cognitive behavioral therapy - CBT)

Dos psicoterapias – terapia cognitiva y terapia conductual – en una. La terapia cognitiva puede ayudarlo a mejorar su humor cambiando patrones inútiles de pensamiento. La terapia conductual ayuda a identificar y resolver hábitos no saludables. Cuando se usan en conjunto una con otra, estas terapias han mostrado mejorar los problemas como la depresión, ansiedad, desorden bipolar, insomnio y desórdenes alimenticios.

Consulte con un experto del sueño

Si tiene problemas con la falta de sueño, hable con su proveedor de salud o doctor.

Encuentre una copia digital de este artículo en www.jhcentrosol.org

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?



Llama ahora mismo al
410-732-2176