

Tu Salud en Baltimore



Insomnio - parte II



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

¿Por qué no puedo dormir? 6 Factores sorprendentes

1. Una riña diaria

Investigaciones muestran que las mujeres que tienen interacciones positivas con sus compañeros de cama durante el día, dormirán mejor por la noche. Por otro lado, los hombres que duermen mejor tendrán relaciones más felices con sus esposas al día siguiente. Tener un compañero de sueño en general, puede mejorar los sentimientos de seguridad y por tanto motivar el sueño, considerando que ninguno sea inquieto mientras duerme o roncador/a (Estos pueden ser signos de condiciones de salud serios; hable con su doctor sobre problemas de sueño).

2. Ropa de cama

Usar ropa de cama alerta a su cerebro para que sepa que la hora de dormir llegará pronto. Si tiende a hacer calor por la noche, opte por telas de algodón o tejido, no lana. Si es más bien frío, considere seda o franela. Además, cambie sus calcetines antes de ir a la cama, el sudor se queda atrapado en sus calcetines durante el día, y pueden llevar a dedos fríos y problemas para dormir durante la noche.

3. Cena picante

Comer alimentos picantes cerca de la hora de ir a la cama puede causar reflujo ácido o acidez, lo que puede impactar en su sueño. Tales comidas pueden también empeorar los síntomas de la apnea: si el ácido del estómago regresa a través del esófago, puede irritar el conducto de ventilación, haciéndolo colapsar y contribuir al ronquido. Si tiene acidez frecuente, tenerla bajo control puede ayudarle a resolver problemas de sueño.

4. Mascotas

Sí, usted ama a sus mascotas, pero usted debería disfrutar de ellos durante el día si ellos no interrumpen su sueño. Las mascotas atraen sustancias que causan alergia al dormitorio. Ellos pueden tener pesadillas o noches de terror que hacen que se muevan y hagan ruido. Si no puede hacer que sus mascotas no hagan ruido, considere ponerlos en una caja y mantenerlos fuera de la cama, en particular, si usted ha sido diagnosticado con un desorden de sueño o alergia de mascota.

5. Una ducha caliente

Tomar una ducha templada o un baño antes de ir a la cama incrementará la temperatura de su cuerpo. Su temperatura naturalmente baja durante la noche, y aumenta justo antes de ir a la cama, esto significa que llevará incluso más tiempo para que su cuerpo se ajuste al sueño. Si usted hace ejercicios en la noche (otra actividad que aumenta alerta en mucha gente) y después toma una ducha, usted está haciendo que el dormir se haga doblemente difícil.

6. Fumar

La gente que fuma se levanta más veces durante la noche. El sueño que los fumadores tienen no es de tan buena calidad como los no fumadores. La nicotina es un estimulante, y fumar – especialmente en la noche – es una barrera para dormir. Con esto, si usted elige dejar de fumar, no espere que sus problemas de sueño mejoren hasta después de haber iniciado dejar de fumar por un tiempo. Pero dejar de fumar merece la pena a largo plazo – para dormir y muchos otros beneficios de salud.

Consejo: Su dormitorio para dormir mejor

- Pequeños cambios en su entorno para dormir puede tener un impacto sorprendentemente grande en la calidad de su sueño.
- Baje el termostato en la noche. La mayoría de la gente duerme mejor en temperaturas en torno a los 65°F, aunque su temperatura idea puede estar entre los 54°F y los 75°F.
- Use persianas para oscurecer la habitación o cobertores para bloquear la luz externa.
- Ponga el reloj de su alarma para que se oscurezca o retire el reloj de su cara. Si su teléfono es su alarma, gírelo hacia abajo. La luz artificial puede interrumpir el reloj de sueño de su cuerpo.
- Por comodidad (y para evitar la aparición de alérgenos), reemplace su colchón cada diez años y sus almohadas cada dos años.
- Haga su cama cada mañana: investigaciones muestran que la gente que puede dormir mejor por la noche.
- Si el desorden le estresa, limpie su habitación y ponga la ropa en el armario.
- Retire de la habitación la televisión, computadora, y otra tecnología que estimule al cerebro, emisores de luz azul – y relájese con un anticuado libro de papel antes de dormir.
- Mantenga una lámpara junto a la cama para que no necesite encender una luz más clara durante las visitas nocturnas al baño.
- Acueste a sus mascotas en una habitación diferente – o al menos manténgalos fuera de su cama: sus movimientos pueden interrumpir el sueño y su pelo puede producir alergias.

Visite la página de Centro SOL para consejos y preguntas durante el Mes Nacional del Sueño en Facebook.com/jhcentrosol

Traducción: Centro Sol



Media Partners:



¿ERES VÍCTIMA DE VIOLENCIA DOMÉSTICA?



Llama ahora mismo al 410-732-2176