



EXCLUSIVO DE INTERNET

Cogiendo el sueño

En una encuesta reciente de la Fundación Nacional del Sueño reporta que el 63 por ciento de los adultos americanos no duermen las 8 horas recomendadas para mantener una buena salud.

La encuesta también reporta que más de un tercio de los americanos están durmiendo ahora menos que hace 5 años atrás y 7 de cada 10 personas encuestadas dijeron que están experimentando frecuentes problemas con el sueño.

Esto significa que es más importante que nunca antes que los americanos estén conscientes de los riesgos potenciales a la salud que se crean por los problemas con el sueño y que deben hacer un esfuerzo para dormir bien.

Aquí les brindamos algunas sugerencias para mejorar los patrones de sueño:

Actividades que permiten dormir

- establezca una rutina regular y relajante a la hora de dormir como puede ser entrar a una bañera con agua caliente y después leer un libro o escuchar música suave.
- Cree un ambiente que conduzca al sueño y que sea oscuro, tranquilo, confortable y fresco.
- Duerma en almohadas y colchón confortables.
- Use su habitación sólo para dormir y para el sexo. Es mejor sacar los materiales de trabajo, computadoras y televisores fuera del ambiente donde se duerme.
- Si es incapaz de dormirse en un lapso de 20- 30 minutos, pase a otra habitación y solo regrese a su cuarto cuando esté somnoliento.
- Ejercítense regularmente, pero termine sus ejercicios al menos 4 horas antes de ir a la cama.

Patrones de Sueño y Siestas

- Mantenga un horario regular de ir a la cama y levantarse, incluyendo los fines de semana.
- Si está teniendo problemas para conciliar el sueño en la noche, usted puede beneficiarse al evitar las siestas durante el día.
- Sin embargo, si usted padece de ciertas enfermedades como la narcolepsia, si esta privado del sueño por su trabajo, o

trabaja por turnos, una o dos siestas diariamente pueden ser útiles si se toman por breves períodos de tiempo (15- 20 minutos) y a la misma hora todos los días.

Ruido

- Trate de evitar ruidos altamente excesivos, poniendo cortinas pesadas en su cuarto taponándose los oídos. Ruidos altos ocasionales provenientes de aviones, calles o autopistas afectan el sueño aún en aquellas personas que no se despiertan y en aquellas que no recuerdan esos ruidos a la mañana siguiente. Estos disturbios del sueño pueden reducir un sueño tranquilo.

Comida

- Termine de comer al menos 2- 3 horas antes de su horario regular de ir a la cama.
- Evite la cafeína (ejemplos; café, té, refrescos, chocolate) cerca del horario de ir a la cama. Ésta puede mantenerlo despierto.

Las drogas y el alcohol

- El tomar pastillas frecuentemente para dormir puede ser útil; sin embargo, la tendencia de estas pastillas en perder la efectividad después de un período continuo de uso ha sido una preocupación tanto para pacientes como para médicos. Otra preocupación es que los medicamentos para dormir pueden dejar un efecto de "resaca" al día siguiente, causando no sólo somnolencia sino también falta de habilidades motoras, pérdida de la memoria y accidentes.
- Evite la nicotina (ejemplo, cigarrillos y productos del tabaco). Si la usa cerca del horario de dormir, puede conducir a un mal sueño.
- Evite el alcohol cerca del horario de dormir. Esto puede conducir a un sueño interrumpido más tarde en la noche.

Si los problemas para dormir persisten y no puede resolverlos con estas sugerencias, los pacientes deben consultar a sus proveedores de salud.

Fuente: Fundación Nacional del Sueño:
www.sleepfoundation.org/sleeptips.cfm

Compilado por Lisa A. Brzezicki, editora de ADVANCE.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.