



Otros

¿Duermes lo suficiente?

■ ¿Duermes lo suficiente?

Desde la Antigüedad, el sueño ha sido uno de los mayores misterios de la ciencia. Los griegos intuían que los “mortales” tenían la necesidad de dormir bien y huir, aunque sea por un momento, de las maquinaciones de los dioses.

El dormir es un proceso fisiológico vital para la salud integral y clave para el óptimo funcionamiento del organismo: ayuda a procesar información nueva, mantenernos saludables y a sentirnos descansados.

Según los estudios científicos la mayoría de los adultos jóvenes deberían dormir entre siete y nueve horas al día para alcanzar un sueño reparador y de buena calidad, pero hay personas que no logra acercarse a esos números o que requieren más horas de sueño.

En la medida que avanza la vida se requiere dormir menos, requiriendo un adulto de la 3ª edad entre 6 a 7 horas por noche de sueño continuo. A medida que avanza la edad la calidad del sueño empeora, con mayor número de despertares y aumento de la somnolencia diurna.

● ¿Cómo saber si tienes un buen dormir?

Si alguna vez has tenido dudas al respecto, contesta este pequeño test:

1. Si alguna vez has tenido dudas al respecto, contesta este pequeño test:
2. ¿Tienes problemas para levantarme por la mañana?
3. ¿Te cuesta concentrarme durante el día?
4. ¿Te has sentido somnoliento hoy?

Si respondiste de manera afirmativa a las tres preguntas puede que no estés alcanzando un sueño reparador.

No descansar bien o hacerlo en malas condiciones puede tener consecuencias negativas y originar desequilibrios en el sistema hormonal, provocando problemas metabólicos como aumento de peso, fallas en la consolidación de la memoria, del razonamiento, aumentar el riesgo de sufrir accidentes o enfermedades cardiovasculares, diabetes, presión arterial alta, entre otros. Además, puede afectar tu estado de ánimo.

Entre las causas que pueden impedir dormir bien está la de no contar con las condiciones adecuadas para el descanso. Por eso es necesario establecer lo que los neurólogos llaman **higiene básica de sueño** que incluye:

- Establecer un horario, tanto para ir a la cama como para levantarse.
- Ser consciente de lo que se come y bebe, es decir, de no hacerlo en exceso y de evitar cafeína y alcohol al final del día.
- Crear un ambiente y rutina placentera previa al descanso, ojalá evitando la luz de los aparatos electrónicos.
- Aprender a manejar las preocupaciones y despejar la mente antes de ir a la cama.

Todos tenemos una noche en la que nos puede costar conciliar el sueño. Pero cuando esto ocurre más de una vez a la semana por más de 1 mes hay que considerar consultar con un especialista.

**El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*

■ Referencias

- Nelson KL, Davis JE, Corbett CF. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. Nurs Forum. 2022;57(1):144-151.
- Barbato G. REM Sleep: An Unknown Indicator of Sleep Quality. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(24):12976.
- Liu A. Sleep Training. Pediatr Ann. 2020;49(3):e101-e105.
- Yaremchuk K. Sleep Disorders in the Elderly. Clin Geriatr Med. 2018;34(2):205-216.
- Hale D, Marshall K. Sleep and Sleep Hygiene. Home Healthc Now. 2019;37(4):227.
- Riemann D. Sleep hygiene, insomnia and mental health. J Sleep Res. 2018;27(1):3.
- Healthy Sleep. <https://medlineplus.gov/healthysleep.html>
- How many hours of sleep are enough for good health?. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>Get Enough Sleep. <https://health.gov/myhealthfinder/healthy-living/mental-health-and-relationships/get-enough-sleep>

Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR