Consejos para dormir bien

Publicado el: 07-02-2018

Todos queremos dormir bien. El dormir suficiente y bien nos ayuda a permanecer sanos. Muchas personas de la tercera edad no logran dormir bien todas las noches, sienten dificultad en conciliar el sueño o en permanecer dormidas. Los patrones del sueño cambian con la edad, pero dormir mal y despertarse cansado todos los días no forma parte del envejecimiento normal. De hecho, la dificultad para dormir puede ser un síntoma de algún trastorno emocional o físico y es algo que se debe comentar con el médico o un especialista del sueño.

El sueño y la tercera edad

Existen dos períodos de sueño en un ciclo normal de sueño — el sueño agitado (REM, por las siglas en inglés de “rapid eye movement” o movimiento ocular rápido) y el sueño sosegado No-REM (NonREM, por sus siglas en inglés). Las personas tienen cerca de cuatro o cinco ciclos de REM y No-REM en la noche. En las personas de la tercera edad, el tiempo que pasan en las etapas más profundas del sueño No-REM disminuye. Esto puede explicar por qué se dice que las personas de la tercera edad tienen el sueño ligero.

Aunque la cantidad de horas de sueño que necesitan las personas varía enormemente, el promedio es entre 7 y 8 horas por noche. Al avanzar la edad, la cantidad total de sueño tiende a disminuir. A los 75 años, por muchas razones, algunas personas empiezan a despertarse varias veces por noche. Pero independientemente de la edad, consulte con el médico si sus patrones de sueño cambian.

Problemas comunes del sueño

A cualquier edad, la queja más común sobre el sueño es el insomnio. El insomniose caracteriza por:

- Dificultad en conciliar el sueño (más de 30 a 45 minutos)
- Despertarse muchas veces en la noche
- Despertarse temprano y no poder conciliar nuevamente el sueño
- Despertarse cansado

“ Salvo raras excepciones, el insomnio es síntoma de un problema, no el problema en sí. ”

El insomnio puede estar vinculado con otros trastornos del sueño tales como la apnea, que es un problema común en el cual hay un cese de la respiración por períodos de hasta 2 minutos varias veces en la noche. Hay dos tipos de apnea:

- Apnea obstructiva, que es una pausa involuntaria en la respiración — el aire no puede entrar ni salir por la boca o por la nariz de la persona;
- Apnea central, que es menos común y sucede cuando el cerebro no envía las señales indicadas para estimular los músculos de la respiración.

En ambos casos, la persona desconoce completamente su dificultad para respirar. La somnolencia durante el día, además de los fuertes ronquidos durante la noche, son indicaciones de posible apnea. Un médico especializado en trastornos del sueño puede hacer el diagnóstico y

recomendar un tratamiento.

Los tratamientos incluyen aprender a dormir en una posición correcta, dispositivos que ayudan a mantener las vías respiratorias abiertas, medicamentos o cirugía.

Sugerencias para dormir bien El dormir bien por la noche afecta enormemente cómo la persona se siente. Aquí encontrará algunas sugerencias:

- Mantenga un horario regular, acuéstese y levántese a la misma hora cada día. Trate de no dormir mucho durante el día, puede sentir menos sueño por la noche.
- Trate de hacer ejercicio en un horario regular todos los días.
- Trate de aprovechar la luz natural en las tardes todos los días.
- Tenga cuidado con lo que come. No tome bebidas con cafeína después de una cierta hora. La cafeína es un estimulante y puede mantenerlo despierto. Además, si le apetece un bocado antes de ir a dormir, una bebida caliente y algunas galletas pueden servirle.
- No beba alcohol ni fume para poder dormir mejor. Aún una cantidad pequeña de alcohol puede hacer que sea difícil permanecer dormido. Fumar es peligroso por muchas razones, incluso por el peligro de quedarse dormido con un cigarrillo encendido. La nicotina también es un estimulante.
- Haga que el lugar donde duerme sea seguro y cómodo. Cerciórese que todas las puertas estén cerradas con llave y que todos los pisos tengan alarma contra incendios. Puede ser útil tener una lámpara que sea fácil de encender y un teléfono a su cabecera. El dormitorio debe ser oscuro y bien ventilado y lo más silencioso posible.
- Establezca una rutina a la hora de acostarse. Haga las mismas cosas todas las noches para comunicarle al cuerpo que es hora de tranquilizarse. Algunas personas ven algún noticiero, leen un libro o se dan un baño de tina.
- Use el dormitorio solamente para dormir. Después de apagar la luz, dese cerca de 15 minutos para conciliar el sueño. Si sigue despierto y no está somnoliento, salga de la cama. Cuando le dé sueño nuevamente, vuelva a la cama.
- Trate de no preocuparse por dormir. A algunas personas les ayuda jugar algún juego mental. Por ejemplo, piense en algo negro — un gato negro en una almohadilla de terciopelo negro en un sofá de pana negra etc.; o haga de cuenta que tiene que levantarse en 5 minutos y que sólo está tratando de dormir cinco minutitos más.

Si está tan cansado(a) durante el día que no puede actuar normalmente, y si esto dura más de 2 o 3 semanas, debe consultar con su médico o con un especialista de trastornos del sueño.

Fuente: https://netsaluti.com