

El sueño y su salud

Publicado el: 05-01-2021

Conforme la vida se vuelve más agitada, es mucho más fácil pasar más tiempo sin dormir. De hecho, muchos estadounidenses solo duermen 6 horas o menos por noche. Necesita muchas horas de sueño para restaurar su cerebro y su cuerpo. No dormir lo suficiente puede ser malo para su salud en varias formas.

Por qué necesita dormir

Dormir le da al cuerpo y al cerebro tiempo para recuperarse del estrés del día. Después de una buena noche de sueño, usted se desempeña mejor y es mejor para tomar decisiones. Dormir lo ayuda a sentirse más alerta, optimista y a tener una mejor relación con las personas. Dormir también ayuda al cuerpo a combatir enfermedades.

Cuántas horas de sueño necesita

Diferentes personas necesitan diferentes cantidades de horas de sueño. La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño por noche para una buena salud y funcionamiento mental. Algunos adultos necesitan hasta 9 horas de sueño por noche.

Por qué podría no estar durmiendo lo suficiente

Existen muchas razones por las cuales las horas de sueño son escasas.

- **Agenda ocupada.** Las actividades nocturnas, ya sean laborales o sociales, son una de las razones principales por las que la gente no duerme lo suficiente.
- **Mal entorno para dormir.** Es mucho más difícil obtener una buena noche de sueño en un dormitorio con mucho ruido o luz, o que es muy frío o caliente.
- **Electrónicos.** Las tabletas y los teléfonos móviles que emiten sonidos durante la noche pueden afectar el sueño. También pueden hacer imposible desconectarse del mundo de la vigilia.
- **Afecciones médicas.** Algunos problemas de salud pueden evitar que se consiga un sueño profundo. Estos incluyen artritis, dolor de espalda, enfermedad del corazón, y afecciones como el asma que dificultan la respiración. La [depresión](#), la ansiedad y el abuso de sustancias también pueden dificultar que se concilie el sueño. Algunos medicamentos afectan el sueño.
- **Estrés por dormir.** Después de varias noches de dar vueltas en la cama, el simple hecho de estar en la cama puede hacerlo sentir ansioso y despierto, incluso si se siente muy cansado.

Trastornos del sueño

Los problemas para dormir son una de las principales razones por las que las personas no consiguen suficientes horas de sueño. El tratamiento puede ayudar en muchos casos.

- El [insomnio](#) sucede cuando usted tiene problemas para quedarse dormido o dormir toda la noche. Es el trastorno del sueño más común. El insomnio puede durar una noche, un par de semanas o meses antes de desaparecer.
- La [apnea del sueño](#) es una afección en la cual la respiración se detiene durante la noche. Incluso si no lo despierta por completo, la apnea del sueño puede interrumpir el sueño profundo.
- El [síndrome de las piernas inquietas](#) puede mantenerlo despierto con ganas de mover las piernas en cualquier momento de descanso. A menudo el síndrome de las piernas inquietas puede venir acompañado de sensaciones incómodas como ardor, hormigueo, comezón o una sensación de que algo avanza lentamente por las piernas.

El sueño y la seguridad

La falta de sueño no solo afecta a la persona con problemas para dormir. La fatiga ha sido vinculada con accidentes tanto leves como graves. El exceso de cansancio lleva a los errores humanos detrás de varias grandes catástrofes incluso el derrame petrolero de Exxon-Valdez y el accidente nuclear de Chernóbil. La falta de horas de sueño ha contribuido a numerosos accidentes aéreos.

Cada año, hasta 100,000 accidentes automovilísticos y 1,550 muertes son provocados por conductores exhaustos. Manejar con sueño puede disminuir la atención y el tiempo de reacción tanto como manejar bajo los efectos del alcohol.

La falta de sueño también puede dificultar más la seguridad en el trabajo. Puede provocar errores médicos y accidentes industriales.

El sueño y la salud

Si no se duerme lo suficiente, su cerebro tiene problemas para desempeñar funciones básicas. Puede tener problemas para concentrarse o recordar cosas. Puede tener mal humor y reaccionar de manera violenta con sus compañeros de trabajo o sus seres queridos.

Igual que su cerebro necesita dormir para recuperarse, su cuerpo también lo necesita. Cuando no duerme lo suficiente, su riesgo de padecer varias enfermedades incrementa.

- [Diabetes](#). Su cuerpo no funciona igual de bien al controlar el nivel de azúcar en la sangre cuando no duerme lo suficiente.
- Enfermedad del corazón. La falta de sueño puede llevar a presión arterial alta e inflamación, dos cosas que pueden dañar su corazón.
- [Obesidad](#). Cuando no consigue suficiente descanso cuando duerme, es más propenso a comer en exceso. También es más difícil resistirse a los alimentos altos en azúcar y grasa.
- Infección. Su sistema inmunitario necesita que usted duerma para combatir resfriados y mantenerlo saludable.
- Salud mental. La depresión y la ansiedad a menudo dificultan conciliar el sueño. También pueden empeorar después de noches consecutivas sin dormir.

Cuándo llamar al médico

Hable con su proveedor de atención médica si a menudo se siente cansado durante el día, o si la falta de sueño dificulta sus actividades diarias. Existen tratamientos disponibles para mejorar el

sueño.

Fuente: <https://netsaluti.com>