Dormir saludablemente

Publicado el: 11-05-2021

Cuando usted duerme está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. El sueño es un complejo proceso biológico que le ayuda a procesar información nueva, mantenerse saludable y a sentirse descansado.

Durante el sueño, su cerebro pasa por cinco fases diferentes: Etapa 1, 2, 3, 4 y sueño de movimientos oculares rápidos (MOR o REM en inglés). Diferentes cosas ocurren en cada etapa. Por ejemplo, usted pasa por distintos patrones de ondas cerebrales (patrones de actividad eléctrica en el cerebro) en cada una de ellas. Su respiración, ritmo cardiaco y temperatura puede ser más rápido o lento en ciertas etapas. Algunas fases del sueño pueden ayudarle a sentirse más descansado y con energía al día siguiente. Las distintas fases del sueño lo ayudan a:

- Sentirse descansado y con energía al día siguiente
- Aprender información, hacer reflexiones y formar recuerdos
- Descansar el corazón y el sistema vascular
- Liberar más hormona del crecimiento, que ayuda a los niños a crecer. También aumenta la masa muscular y la reparación de células y tejidos en niños y adultos
- Liberar hormonas sexuales, que contribuyen a la pubertad y la fertilidad
- Evitar enfermarse o a mejorarse cuando está enfermo, creando más citoquinas (hormonas que ayudan al sistema inmunitario a combatir varias infecciones)

¿Cuánto sueño necesito?

La cantidad de sueño que usted necesita depende de varios factores, incluyendo su edad, estilo de vida, estado de salud y si ha dormido lo suficiente. Las recomendaciones generales para dormir son:

- **Recién nacidos:** 16-18 horas al día
- **Niños en edad preescolar:** 11-12 horas al día
- **Niños en edad escolar:** por lo menos 10 horas al día
- **Adolescentes:** 9-10 horas al día
- **Adultos (incluyendo adultos mayores):** 7-8 horas al día

Durante la pubertad, el reloj biológico de los adolescentes cambia y es más probable que se acuesten más tarde que los niños y adultos, y tienden a querer dormir más por la mañana. Esto está en conflicto con las tempraneras horas de inicio de muchas escuelas secundarias y ayuda a explicar por qué la mayoría de los adolescentes no duermen lo suficiente.

Algunas personas piensan que los adultos necesitan dormir menos a medida que envejecen, pero no hay evidencia que lo demuestre. Sin embargo, a medida que las personas envejecen tienden a dormir menos o a pasar menos tiempo en el sueño profundo y reparador. Las personas mayores también se despiertan más fácilmente.

Y no sólo la cantidad de horas de sueño que obtiene es lo que importa. La calidad del sueño también es importante.

Las personas cuyo sueño suele interrumpirse o acortarse pueden no pasar suficiente tiempo en las diferentes etapas del sueño.

Si tiene dudas sobre si consigue dormir lo suficiente, incluyendo sueño de calidad, pregúntese lo siguiente:

- ¿Tengo problemas para levantarme por la mañana?
- ¿Tengo problemas para concentrarme durante el día?
- ¿Estoy somnoliento durante el día?

Si respondió afirmativamente a estas tres preguntas, debería tratar de dormir mejor.

¿Cuáles son los efectos a la salud de no dormir lo suficiente?

El sueño es importante para la salud en general. Cuando no duerme lo suficiente (privación del sueño), puede sentirse cansado y afectar su rendimiento, incluyendo su capacidad de pensar con claridad, reaccionar rápidamente y formar recuerdos. Esto puede llevarlo a tomar malas decisiones y ponerse en situaciones de riesgo. Las personas que no duermen bien son más propensas a sufrir accidentes.

La privación del sueño también puede afectar su estado de ánimo, lo que causa:

- Irritabilidad
- Problemas en sus relaciones, especialmente para niños y adolescentes
- Depresión
- Ansiedad

También puede afectar su salud física. Los estudios muestran que no dormir lo suficiente o dormir mal aumenta el riesgo de:

- Presión arterial alta
- Enfermedad del corazón
- Accidente cerebrovascular
- Enfermedad del riñón
- Obesidad
- Diabetes tipo 2

No dormir lo suficiente puede afectar la liberación de las hormonas que lo ayudan a crear masa muscular, combatir infecciones y reparar células. Además, en los niños puede hacer que no liberen suficientes hormonas que los hacen crecer.

La privación del sueño aumenta el efecto del alcohol. Una persona con sueño que beba demasiado alcohol resultará más afectada que una persona bien descansada.

¿Cómo puedo dormir mejor?

Usted puede tomar medidas para mejorar sus hábitos de sueño. En primer lugar, asegúrese de que tenga suficiente tiempo para dormir. Con dormir lo suficiente cada noche, usted puede sentirse mejor y más productivo durante el día.

Para mejorar sus hábitos de sueño, también puede ayudar:

- Irse a la cama y despertar a la misma hora todos los días
- Evitar la cafeína, especialmente por la tarde y noche
- Evitar la nicotina
- Hacer ejercicio con regularidad, pero no demasiado tarde
- Evitar las bebidas alcohólicas antes de acostarse
- Evitar comidas y bebidas pesadas por la noche
- No tomar siestas después de las 3 de la tarde
- Relajarse antes de acostarse, por ejemplo, tomando un baño, leyendo o escuchando música suave
- Mantener su dormitorio con una temperatura fresca
- Deshacerse de distracciones como ruidos, luces brillantes y el televisor o computadora en el dormitorio. Además, no se sienta tentado de usar su teléfono o tableta justo antes de acostarse
- Obtener suficiente sol durante el día
- No se acueste en la cama despierto. Si no puede dormir por 20 minutos, levántese y haga algo relajante
- Consulte a un médico si tiene problemas constantes para dormir. Usted puede tener un trastorno del sueño, como insomnio o apnea del sueño. En algunos casos, su médico puede sugerir usar medicamentos para dormir disponibles con o sin receta médica. En otros casos, puede solicitar un estudio del sueño para diagnosticar el problema

Si usted trabaja por turnos, puede ser aún más difícil dormir bien. Es probable que usted necesite:

- Tomar siestas y aumentar la cantidad de tiempo disponible para dormir
- Mantener las luces prendidas en su trabajo
- Limitar los cambios de turno para permitir que su cuerpo se ajuste
- Consumir cafeína sólo al comienzo de su turno
- Remover las fuentes de sonido y luz durante su descanso diurno (por ejemplo, usar cortinas que bloqueen la luz)

Fuente: https://netsaluti.com