

Dormir lo suficiente a menudo puede ser el mejor medicamento

Por Teddi Dineley Johnson

Si la noche anterior no durmió lo suficiente, no es el único. Cerca del 30 por ciento de todos los estadounidenses informan sobre problemas ocasionales para dormir, pero la falta de sueño puede causar mucho más que solo unos párpados caídos.

Privarse de dormir en forma regular puede dañar su salud físicamente. Descansar bien durante la noche puede reducir el riesgo de tener diabetes, hipertensión y obesidad, explicó el Dr. Michael Twery, PhD, director del Centro de Investigación de Trastornos del Sueño (National Center on Sleep Disorders Research) de los Institutos Nacionales de Salud (National Institutes of Health).

"También afecta a su mente," dijo el Dr. Twery, "porque el aprendizaje, la memoria y el rendimiento están relacionados con tener un buen descanso." Trágicamente, casi el 20 por ciento de las lesiones graves por accidentes automovilísticos posiblemente estén relacionadas con la somnolencia del conductor.

Un estudio realizado recientemente indicó que las personas que duermen menos de siete horas por día son tres veces más propensas a desarrollar enfermedades respiratorias después de estar expuestas al virus de la gripe en comparación con aquellas que duermen ocho horas o más.

Un descanso saludable por las noches comienza con preparación, dice el Dr. Twery. Pero no pierda tiempo de dormir preparándose.

"Prepararse para dormir debe formar parte de su

rutina nocturna," explicó.

Trastornos del sueño

Si siente que pasa mucho tiempo en la cama pero sigue despertándose con mucho sueño y se siente adormilado el resto del día, puede ser uno de los casi 40 millones de estadounidenses que sufren trastornos del sueño. Uno de los trastornos del sueño más comunes es el insomnio, la dificultad

para dormirse o permanecer dormido. La enfermedad requiere una consulta con un profesional de la salud. Otro trastorno del sueño común es la apnea del sueño, que está asociada con el riesgo duplicado de fallecer por una enfermedad cardiovascular. Entre los signos y síntomas de la apnea del sueño se incluyen roncar, respirar con dificultad cuando se despierta y somnolencia excesiva durante el día o dolores de cabeza matutinos, comentó el Dr. Twery.

El Dr. Twery explicó que cuando se produce apnea, los pulmones no reciben la cantidad de aire suficiente. "Esto hace que el corazón trabaje más arduamente; que aumente la presión arterial y surjan ciertas anomalías en el metabolismo de los azúcares."

Las personas que sufren de apnea pueden sufrir solo algunos o cientos de estos episodios cada noche, agregó el Dr. Twery. "Si usted siente que tiene estos síntomas o si la somnolencia es una molestia en su rutina diaria, debería hablar sobre sus síntomas con su médico."

Deje de dar vueltas y girar en la cama

Si tiene problemas para dormir, no se quede en la cama dando vueltas como en una calesita. En cambio, salga de la cama, vaya a otra habitación; haga algo que lo relaje, como leer un libro o escuchar música tranquilizante.

Ejercite y luego descanse

La disminución de la temperatura del cuerpo está relacionada con un mejor descanso. Si bien el ejercicio hace que esté más despabilado, también aumenta la temperatura corporal, por eso es importante terminar de hacer ejercicio al menos tres horas antes de la hora de dormir. Los ejercicios por la tarde son lo más aconsejable para tener un buen descanso nocturno.

Darse un buen baño caliente antes de ir a la cama también puede ayudarlo a dormir más profundamente, al igual que el cambio de estaciones. Un estudio reciente indicó que la may-



Fotografías y material gráfico gentileza de iStockphoto

> Para obtener más consejos saludables, visite www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep

oría de las personas duermen mejor en invierno, lo cual tiene sentido porque una habitación apenas fresca ayuda a dormir mejor.

"Usted debe hacer lo que mejor funcione para usted," explicó el Dr. Twery. "Una habitación oscura, tranquila y confortable es la mejor forma de empezar, y si contar ovejas ayuda, entonces no lo dude: hágalo."

Evite la claridad y duerma mejor

Las luces brillantes suprimen la secreción de melatonina durante las horas de la noche. La melatonina es una sustancia química que ayuda al cuerpo a prepararse para dormir. La oscuridad tranquila, cómoda y segura puede brindar un mejor ambiente para dormir, así que retire de su habitación todo aparato electrónico que emita luz brillante. Incluso los relojes digitales de alta tecnología pueden emitir más luz de la que necesita.

Use su habitación para dormir, no para mirar televisión ni jugar en la computadora, porque todas esas luces perturban el ritmo normal de las hormonas que preparan al cuerpo para dormir. Y si se levanta para ir al baño durante la noche, trate de usar solo la luz necesaria para su seguridad.

Dígale no al café y sí a la leche

Los científicos no saben con exactitud el motivo, pero tomar un poco de leche caliente o un té caliente descafeinado antes de ir a dormir ayuda a que su cuerpo se prepare para dormir. Ciertas investigaciones sugieren que el aminoácido triptófano de la leche puede desempeñar una función a la hora de ayudarlo a dormir.

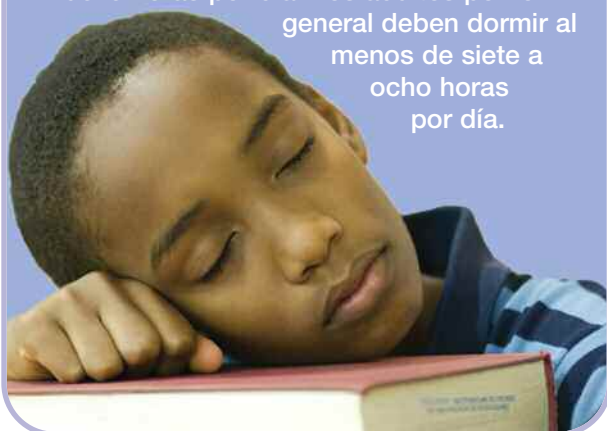
Todos saben que hay que tomar bebidas descafeinadas antes de dormir. El mejor consejo siempre es evitar las bebidas con cafeína, como el café, al menos cinco horas antes de irse a dormir por la noche.



Haga una cita con "sandman"

Dormir es esencial para estar saludable a todas las edades, explicó el Dr. Michael Twery del Centro Nacional de Investigación de Trastornos del Sueño.

Los recién nacidos por lo general necesitan dormir de 16 a 18 horas por día, mientras que los niños en edad escolar y adolescentes necesitan dormir al menos nueve horas por día. Los adultos por lo general deben dormir al menos de siete a ocho horas por día.



American Public Health Association