

Un sueño saludable mantiene un cerebro saludable

Un adulto típico necesita dormir en la noche de manera rutinaria alrededor de 7 a 8 horas. Menos horas de sueño pueden llevar a problemas de memoria, reducción en la claridad del pensamiento y problemas de salud tales como disfunción cardíaca, alteraciones en la tensión arterial, riesgos de accidentes cerebro-vasculares, problemas en los niveles de azúcar/insulina, incremento en el peso, depresión, y riesgos de situaciones de seguridad personal como quedarse dormido cuando se está conduciendo un vehículo. El buen dormir es importante para mantener un sistema inmunológico fuerte que ayude a combatir las infecciones. Las siguientes recomendaciones pueden mejorar su sueño.

Recomendaciones para dormir mejor

Dentro de las recomendaciones para dormir bien se incluyen un estilo de vida saludable, tratar los problemas médicos, seguir una rutina de sueño, mantener una actitud positiva antes de irse a dormir, y dormir en un medio ambiente adecuado.

Un estilo de vida saludable incluye buena nutrición, beber una cantidad adecuada de agua, hacer ejercicios físicos y mentales, tener actividades placenteras e interacciones con otras personas, desarrollar metas vitales, evitar en lo posible las emociones negativas generadoras de estrés y dormir bien

Un examen médico y un estudio del sueño podrían revelar la causa de sus problemas del sueño y proporcionarle tratamiento. Los problemas de sueño afectan alrededor de 40 millones de estadounidenses con un número mayor de mujeres que de hombres. Trastornos tales como problemas respiratorios (v.gr., apnea del sueño), excesivo sueño durante el día, síndrome de las piernas inquietas, depresión, dolor crónico o enfermedad tiroidea pueden producir insomnio (dificultades para dormir, bien sea por no poder quedarse dormido al inicio de la noche o por no poder mantener el sueño durante la noche). Para la **apnea del sueño** (pausas o suspensiones largas de la respiración antes de que se inicie de nuevo; puede asociarse con ronquido fuerte) el médico puede recomendar el uso de una máquina CPAP por sus siglas en inglés *Continuous Positive Airway Pressure*, denominada en español como máquina de presión positiva continua de aire, que incluye una máscara

Una rutina asociada al sueño, incluye acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, hacer ejercicio físico (no muy pesado) 3 o 4 horas antes de acostarse, hacer actividades de relajación 2 o 3 horas antes de acostarse, no tomar siesta ni consumir cafeína 2 o 3 horas antes de acostarse y limitar los líquidos un par de horas antes de irse a dormir. Cualquier merienda antes de irse a acostar debe ser pequeña y liviana e incluir productos lácteos, en lugar de estimulantes como chocolate, café o té, evitando comidas ricas en grasa o azúcar.

Actividades positivas que lo calmen y relajen antes de irse a acostar incluyen hacer ejercicios de yoga, aplicarse un masaje suave, sentarse en una silla mecedora viendo el atardecer, peinar o acariciar su mascota favorita (su gato o su perro), escuchar música relajante, videos o CD con sonidos de la naturaleza como el sonido de las olas del mar, de unas cascadas de agua cayendo, de la brisa, etc. Tomar una ducha ayuda a algunas personas a relajarse, pero a otras les genera energía, mientras que colocar los pies en agua relaja a la mayoría de las personas. Se recomienda que dos o tres horas antes de acostarse:

- No revise sus cuentas de pago
- No discuta con nadie

- No mire programas de televisión que sean estimulantes, tales como programas de misterio, miedosos, noticias, etc.
- No trabaje en el computador, la tableta, o el teléfono (*Smartphone*); las luces brillantes e intermitentes incrementan sus niveles de atención y alerta. La luz tenue y la oscuridad envían mensajes de relajación a su cerebro a través de la retina produciendo compuestos químicos como la melatonina, que relajan su cuerpo.
- No coma en la cama. La cama debe ser un sitio para dormir o de intimidad.
- No lea libros de contenido emocional en la cama.

Un medio ambiente adecuado para dormir bien incluye una cama confortable, una temperatura fresca en la habitación, y tranquilidad. Dormir con compañeros que roncan o inquietos o con una mascota en la misma habitación podría interferir con un sueño tranquilo

- Baje el nivel de la luz unas horas antes de acostarse. La luz nocturna debe ser tenue iluminando el camino al baño y no directamente en la habitación.
- Gire el reloj para no verlo. Estar mirando la hora durante la noche puede incrementar la ansiedad o el estrés por no poder dormir y seguir despierto

Retos para un Sueño Saludable

Si una persona ha estado tomando pastillas para dormir por un tiempo prolongado, suspenderlas puede resultar en un fenómeno de abstinencia. Algunas personas presentan “insomnio de rebote”, un período en que se presentan dificultades para dormirse, para mantenerse dormido, o ambos. Seguir las indicaciones recomendadas anteriormente, deben ayudar a la persona a solucionar el fenómeno de rebote y a comenzar a dormir bien.

Si el insomnio es crónico, puede tomar una o varias semanas entrenar al cuerpo a dormir bien. Ajuste lentamente la hora de acostarse de 15 a 30 a 60 minutos cada noche durante el curso de una o varias semanas.

Para información adicional consulte los siguientes enlaces

https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/sleep_apnea

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm>

<https://sleepfoundation.org/guia-de-dormir>

<https://sleepfoundation.org/el-insomnio>

Escrito por : Leilani Doty, PhD, ORRE Core Leader/CoPI, 1Florida ADRC (Alzheimer’s Disease Research Center); Director, University of Florida Cognitive & Memory Disorder Clinics, Box 100236, Department of Neurology, McKnight Brain Institute, Gainesville, FL 32610-0236. (Questions? Contact: www.1floridaadrc.com)
(Para preguntas o para mayor información diríjase a: www.1floridaadrc.com)

Traducción y adaptación al español: Monica Rosselli, Ph.D. Departamento de Psicología, *Florida Atlantic University*.