

OPTIMIND

La importancia del sueño

Si a menudo se encuentra dando vueltas en la cama, en vez de dormir, sepa que no está solo. De hecho, la mayoría de los adultos estadounidenses no logran obtener las 7 a 8 horas recomendadas de sueño por noche.

Sin embargo, una falta crónica de sueño puede tener un efecto negativo en su salud. El insomnio está asociado con la depresión, problemas de memoria, menor respuesta del sistema inmunológico y productividad, así como mayor estrés, entre otros.

¿Qué le impide conciliar el sueño? El estrés, hábitos del estilo de vida, cambio de trabajo, diferencia de horario entre lugares ("jet lag") y el ambiente (iluminación, nivel de ruido y temperatura) son solo algunos ejemplos de las cosas que pueden contribuir a la interrupción del sueño.

Algunos medicamentos, como los esteroides, descongestionantes y ciertos medicamentos que se utilizan para tratar el asma, depresión y alta presión arterial también pueden impedir el sueño. Discuta sus medicamentos y los posibles efectos secundarios con su médico de cabecera o profesional de la salud. Las condiciones de salud como la menopausia, embarazo, síndrome de las piernas inquietas, dolor crónico y apnea del sueño también pueden interferir con el sueño.

El contenido de este artículo es únicamente para propósitos informativos. No está previsto que el contenido sustituya la asesoría médica profesional, el diagnóstico o el tratamiento de ninguna condición. Si usted actúa basándose en cualquier información que se le haya proporcionado en este artículo, lo hace bajo su propio riesgo. Para mayor información, diagnóstico o tratamiento favor de consultar a su médico o algún profesional de la salud.



Lo que puede hacer

Los siguientes son algunos consejos para ayudarle a mejorar su sueño:

- Establezca una hora regular para irse a la cama y para despertarse, incluso los fines de semana.
- Utilice su dormitorio solamente para dormir, no para usar la computadora o ver televisión.
- Evite/limite el uso de cafeína, alcohol y nicotina.
- No coma grandes comidas o beba grandes cantidades de líquido cerca de la hora de dormir.
- Cree un dormitorio cómodo y relajante; limite el ruido y la luz excesiva, mantenga la temperatura cómoda y remplace su colchón y sábanas cuando sea necesario.
- Ejercítese de forma regular pero hágalo al menos 3 horas antes de la hora de dormir.
- Si no puede dormirse después de 30 minutos, levántese y haga algo relajante como leer o armar un rompecabezas.
- Estas recomendaciones no solo le ayudarán a lograr dormir lo suficiente para desempeñarse mejor cada día, sino que también son un factor crucial en su salud, peso y nivel de energía. Si continúa experimentando dificultades para dormir, consulte a su proveedor de cuidado de la salud para una evaluación adicional.

Si está confrontando dificultad emocional, recuerde que cuenta con nosotros. Estamos disponible 24/7.

Programa de Ayuda y Acceso al Suscriptor
Llámanos 1-877-955-9554