



Tu Salud en Baltimore

Recomendaciones para dormir mejor

Dr. Luis Buenaver

Profesor Asistente
Departamento de Psiquiatría y
Ciencias del Comportamiento
Escuela de Medicina, Universidad de
Johns Hopkins



¿Qué es el insomnio?

Dormir es importante para la salud. La dificultad para dormir es común por muchas causas diferentes. El insomnio es un desorden del sueño caracterizado por la dificultad de quedarse dormido, permanecer dormido, y por un sueño que no es refrescante o regenerador, que ocurre al menos tres noches a la semana. Es la primera causa de dormir mal. La prevalencia en general de los síntomas del sueño en la población es aproximadamente de 30% a 48% con 16% a 21% de personas que reporta una frecuencia de síntomas de insomnio que ocurren "a menudo" o "siempre" y 10%-28% que reporta síntomas moderados a extremos. La prevalencia del insomnio en medicina primaria va de 10% a 40% pero sólo 32% a 50% de pacientes con insomnio habla con un doctor primario sobre ello.

¿Qué factores son importantes para considerar si usted duerme bien?

Es común para personas con problemas de sueño el auto-medicarse con medicinas "over the counter" o sin receta y/o alcohol. Sin embargo, aunque el alcohol puede facilitar el quedarse dormido, está asociado con que se despierte en medio de la noche y puede suprimir el sueño REM. Como consecuencia, el sueño es fragmentado y superficial. Una solución simple para dormir bien incluye tener en cuenta tres factores: 1) No dormir siestas largas (más de 30 minutos) ni pasar mucho tiempo en la cama durante cualquier período de sueño, para asegurarse que tiene sueño a la hora de ir a la cama; 2) Intente estar física y mentalmente relajado al ir a la cama; y 3) Intente dormir durante el tiempo en el que su cuerpo está acostumbrado a estar dormido ("ventana de sueño-sleep window en inglés") - dormir fuera de su ventana de sueño natural y preferido puede resultar en dificultad para conciliar el sueño o mantenerse dormido.

Sugerencias que pueden ayudarle a promover el buen dormir

1. Melatonina: es una hormona natural que ayuda a promover el sueño induciendo un estado vigilia tranquila. Los niveles de melatonina aumentan aproximadamente 2 horas antes de su hora de dormir regular y se mantiene elevados durante la noche. Sin embargo, luz clara, azul y verde impacta negativamente los efectos de la melatonina. Por tanto, mantenga las luces tenues/suaves en la tarde,

y deje de usar las computadoras y teléfonos inteligentes en torno a dos horas antes de su hora regular de ir a dormir para mejorar los efectos de la melatonina producida naturalmente. Puede ver la televisión pero es aconsejable que se siente más de 6 pies alejado del televisor. Si usted tiene que trabajar en la noche entonces vea un filtro de luz azul (descarga gratis en <http://justgetflux.com/>) que puede descargarse en su computador, portátil y/o dispositivo móvil.

2. Use sólo su cama para dormir
3. No vaya a la cama si no tiene sueño
4. Si ve que no puede dormir entonces levántese y salga de la cama.
5. Levántese a la misma hora cada mañana incluso si tiene una noche de poco dormir.

Consejo final

Si experimenta dificultades persistentes para dormir que están impactando negativamente su calidad o funcionamiento de vida (p.ej. Vida social, ocupación, etc.) por favor consulte a su doctor o proveedor de cuidado de salud.

Recursos

Para más información sobre el uso de repelentes en los niños, visite: <http://healthychildren.org/Spanish>.

Si desea aprender más sobre el insomnio, visite la web de los Institutos Nacionales de Salud en:

<https://www.nhlbi.nih.gov/health-spanish/health-topics/temas/inso>

Media Partner:



LATIN OPINION
BALTIMORE NEWS

Traducción:



¿ERES VÍCTIMA
DE VIOLENCIA
DOMÉSTICA?



HOUSE OF RUTH
MARYLAND

Llama ahora
mismo al

410-732-217