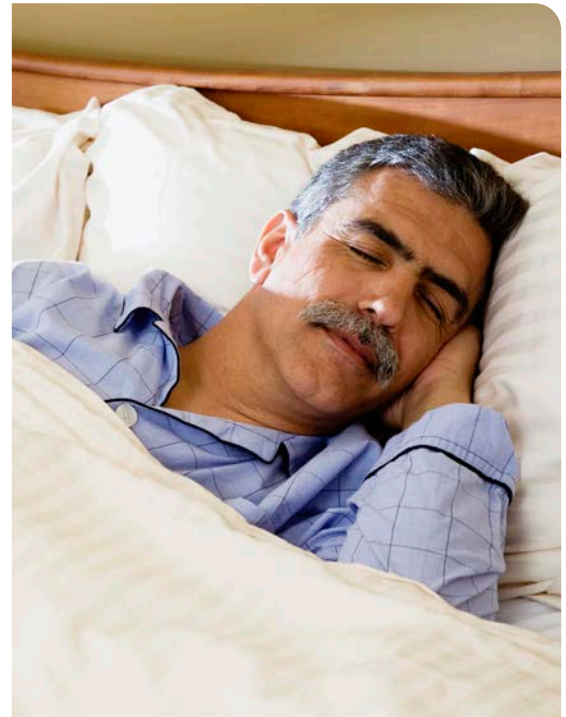




¿Cómo el sueño afecta a mi salud?

De acuerdo con los Centros para el Control de Enfermedades, 1 de cada 3 adultos en Estados Unidos no duerme el tiempo suficiente cada día. Tal vez te sorprenda, pero el descanso que obtengamos del sueño de la noche es una de las cosas más importantes que podemos hacer para el corazón, la mente y nuestra salud en general.

Dormir bien es beneficioso para todo el cuerpo, incluidos el corazón y el cerebro, con efectos como un mejor estado de ánimo, memoria y razonamiento. La cantidad y la calidad del sueño que recibes puede influir en aspectos como hábitos de alimentación, estado de ánimo, memoria y órganos internos. Dormir demasiado o muy poco puede ser dañino.



¿Cuánto sueño necesitas?

Los adultos deben tratar de dormir un promedio de siete a nueve horas en la noche, y los bebés y los niños necesitan más, de acuerdo con la edad.

Cuando duermes, el cerebro procesa toda la información que ha obtenido durante el día. Ese es uno de los motivos por los cuales los bebés y los niños, que viven muchas nuevas experiencias cada día, necesitan dormir más que los adultos.

Otros factores, independientes de la edad, como estar enfermo, también influyen en la cantidad de sueño que necesitas.

¿Cómo no dormir bien puede afectar mi salud?

Dormir mal te puede exponer a mayor riesgo de padecer de lo siguiente:

- Enfermedad de Alzheimer
- Enfermedades cardiovasculares
- Deterioro cognitivo y demencia
- Depresión
- Diabetes
- Presión arterial alta
- Niveles altos de azúcar en la sangre
- Colesterol elevado
- Infecciones
- Obesidad

¿Qué es calidad de sueño?

Dar vueltas en la cama durante horas no es tan bueno para ti como siete horas de sueño ininterrumpido. La calidad del sueño necesita ser de una larga duración. Eso quiere decir que necesitas varias horas de sueño reparador continuo cada noche.

Preferiblemente, debes atravesar por varios ciclos dentro de las cinco etapas de sueño cada noche. Las etapas comienzan con sentirse soñoliento y prosiguen a un sueño más profundo hasta que llegas al sueño con movimiento ocular rápido (MOR).

¿Cuáles son los beneficios de tener un sueño saludable?

Algunos beneficios de tener un sueño de calidad son:

- Menor riesgo de enfermedades crónicas
- Sistema inmunitario más robusto
- Sanación y reparación de células y tejidos
- Mejores funciones cerebrales como nivel de alerta, concentración, aprendizaje, memoria, razonamiento y resolución de problemas
- Mayor creatividad y productividad
- Mejor estado de ánimo y energía

(continuado)



¿Cómo el sueño afecta a mi salud?

- Mejor capacidad para crear músculos
- Reflejos más rápidos

¿Cómo puedo mejorar la calidad de mi sueño?

Puedes hacer cambios pequeños en tus hábitos diarios que pueden hacer una gran diferencia en la calidad de tu sueño. Comienza a tomar decisiones más saludables para dormir mejor hoy.

- Mantente físicamente activo durante el día. Esto puede aliviar el estrés, promover el funcionamiento del cerebro y ayudarte a dormir mejor en la noche.
- Mantén fresca la temperatura de tu habitación en la noche. Se recomienda que los adultos mantengan una temperatura de alrededor de 65 °F para dormir bien.
- Asegúrate de que tu espacio para dormir sea tan cómodo, silencioso y oscuro como sea posible.
- Evita las comidas pesadas cerca de la hora de dormir. Permite que pasen de 2 a 3 horas para digerir los alimentos y evitar el reflujo ácido.
- Evita la cafeína y el alcohol durante por lo menos cuatro horas antes de acostarte. Estas sustancias pueden hacer que el sueño sea liviano o interrumpido.

- Establece una rutina para dormir. Trata de acostarte y levantarte más o menos a la misma hora cada día. Fija una alarma diaria para dormir. Para hacerlo, cuenta regresivamente de 7 a 9 horas desde la hora ideal en que debes levantarte.
- Mantén el teléfono y los dispositivos electrónicos fuera de la habitación. Los dispositivos electrónicos pueden alterar el ciclo de sueño. En vez de usar estos dispositivos, prueba leer, escuchar música o practicar meditación antes de acostarte.
- Rompe el hábito de presionar el botón para repetir el sonido de la alarma. Dormir después de que suene la alarma te puede hacer sentir aturdido.

Selecciona una actividad y comprométete a agregarla a tu rutina a la hora de acostarte. Cada semana, prueba agregando otra. Hacer del sueño una prioridad puede mejorar tu salud.

Si lo has probado todo y todavía no puedes dormir bien, es posible que tengas un trastorno del sueño. Los más comunes son el insomnio, la narcolepsia, el síndrome de piernas inquietas y la apnea del sueño. Si crees que tienes un trastorno del sueño, habla con tu profesional de atención de salud para que pueda evaluar tus síntomas y recomendarte opciones de tratamiento.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721) o visita heart.org para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en HeartInsight.org para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en heart.org/SupportNetwork.

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de cuidados de salud.

Por ejemplo:

¿Cuánto tiempo debo dormir de noche?

¿Debo realizarme un estudio del sueño?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita heart.org/RespuestasDelCorazon para obtener más información.