

¿PROBLEMAS AL DORMIR?

El dormir le permite a su organismo recuperarse y funcionar correctamente.

La falta de sueño puede aumentar el riesgo de problemas del corazón (infartos y arritmias), metabólicos (obesidad y diabetes), la memoria y el equilibrio.



¿QUÉ CONDICIONES PUEDEN AFECTAR EL SUEÑO?

-  Anemia
-  Deshidratación
-  Ansiedad/ Depresión
-  Patrones de sueño irregulares
-  Mala nutrición
-  Dolor
-  Efectos secundarios de medicamentos

Si usted tiene problemas para conciliar el sueño, es importante que siga las siguientes medidas de higiene del sueño:

-  Despertarse todos los días a la misma hora, incluyendo fines de semana. 
-  No hacer siestas durante el día. 
-  Acudir a dormir solo cuando tenga sueño. en caso de ir a la cama y no poder dormir, regrese a la sala y haga alguna actividad como leer, meditar o escribir sus pensamientos. 
-  Antes de ir a dormir, evite: hacer ejercicio, comidas abundantes, no bebidas carbonatadas, ni café al menos 4 horas previas a dormir. 
-  Asegúrese de que su habitación sea un lugar cómodo, oscuro, silencioso y con temperatura adecuada para usted. Evite tener relojes ruidosos, objetos luminosos (televisores, focos encendidos, celulares, computadoras) que puedan interferir con su sueño. 
-  Expóngase a la luz del sol en la mañana para elevar sus niveles de melatonina. 

Recuerde que la información aquí presentada es meramente informativa y en ningún momento sustituye una valoración médica. Existen diferentes enfermedades del sueño, siendo algunas de las más prevalentes en el mundo: el insomnio y la apnea obstructiva del sueño.

Si usted ronca, deja de respirar mientras duerme, despierta con dolor de cabeza, o siente que no descansa, acuda con su médico de confianza.

Fuente:

• The International Classification of Sleep Disorders, third edition. American Academy of Sleep Medicine. Chest 2014 Nov;146(5):1387-1394.