Wellness – Getting Enough Sleep Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Cuando no dormimos lo suficiente, no sólo nos sentimos cansados al día siguiente. En realidad, afecta a nuestro organismo de muchas maneras, dificultando la lucha contra las enfermedades y aumentando las probabilidades de sufrir graves problemas de salud en el futuro. Además, nuestro cerebro no funciona tan bien: no podemos pensar con claridad, recordar cosas o tomar decisiones acertadas. Incluso puede hacernos sentir más estresados, ansiosos o deprimidos. Y, sinceramente, el cansancio nos hace más propensos a tener accidentes y a no rendir en el trabajo. Por lo tanto, dormir lo suficiente es muy importante para sentirnos bien, mantenernos sanos y poder vivir plenamente.

CUÁL ES EL PELIGRO

Peligros para la Salud Física

Dormir poco debilita el sistema inmunitario, haciéndolo más susceptible a las infecciones. También aumenta el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, hipertensión, diabetes y obesidad. El metabolismo puede verse alterado, lo que puede provocar un aumento de peso y dificultades para controlar el azúcar en sangre. Además, puede experimentar una mayor sensibilidad al dolor.

Peligros para la Salud Mental

La falta de sueño adecuado puede provocar trastornos cognitivos que afectan a la atención, la concentración, la memoria y la capacidad de tomar decisiones. También puede contribuir a alteraciones del estado de ánimo, como irritabilidad y ansiedad, y aumentar el riesgo de desarrollar o empeorar trastornos mentales.

Peligros para la Seguridad y el Rendimiento

La falta de sueño reduce el tiempo de reacción y el juicio, lo que aumenta la probabilidad de sufrir accidentes en diversas situaciones, como al conducir o manejar maquinaria. También puede experimentar una reducción de la productividad y el rendimiento en el trabajo o en las tareas cotidianas debido a la fatiga y a la dificultad para concentrarse. Además, su capacidad para hacer frente a los factores estresantes cotidianos puede disminuir, lo que puede conducir a una mayor frustración y agotamiento.

COMO PROTEGERSE

En primer lugar, es importante que conozcas tus propias necesidades de sueño, ¿verdad? Todos oímos hablar de las 7-9 horas, pero lo cierto es que hay personas que duermen un poco menos y otras que necesitan las nueve horas. La mejor forma de averiguarlo es sintonizar con tu cuerpo. ¿Cómo te sientes durante el día? ¿Te sientes cansado a las 2 de la tarde o con mucha energía? Es tu cuerpo el que te da pistas. Además, nuestras necesidades de sueño cambian a medida que envejecemos, algo que debemos tener en cuenta.

Optimiza tus Hábitos de Sueño (Higiene del Sueño):

- Un horario regular de sueño y vigilia es primordial para alinear tu reloj interno. Esta regularidad debe extenderse en la medida de lo posible a los fines de semana. Incluso un par de horas de diferencia pueden alterar su ritmo.
- El entorno de su dormitorio debe favorecer el sueño. Esto significa que debe ser oscuro (utilice cortinas opacas si es necesario), silencioso (piense en tapones para los oídos o ruido blanco) y fresco (se recomiendan unos 60-67 grados Fahrenheit, o 15-19 grados Celsius). Invierte en un colchón cómodo y almohadas que proporcionen un apoyo adecuado.
- Una rutina constante antes de acostarse indica al cuerpo que es hora de relajarse. Puede consistir en técnicas de relajación, leer (es preferible un libro físico), darse un baño caliente o escuchar música relajante. Evite las

actividades estimulantes justo antes de acostarse.

- Sea consciente de lo que consume, sobre todo en las horas previas al sueño. Limite la cafeína y la nicotina, ya que son estimulantes. Aunque el alcohol puede inducir somnolencia al principio, suele provocar un sueño fragmentado más tarde por la noche. Evite las comidas copiosas cerca de la hora de acostarse; un tentempié ligero está bien si tiene hambre. Manténgase hidratado durante todo el día, pero reduzca la ingesta de líquidos por la noche para minimizar los despertares nocturnos.
- Maximice la exposición a la luz natural durante el día, sobre todo por la mañana, ya que ayuda a regular el ritmo circadiano. Por el contrario, minimice la exposición a la luz azul artificial de los dispositivos electrónicos por la noche. Considere la posibilidad de utilizar filtros de luz azul en las pantallas o de evitarlos por completo en las 1-2 horas previas a acostarse.

Más Allá de lo Básico

- **Siesta Estratégica:** Si duerme la siesta, que sea corta (de 20 a 30 minutos) y evítela a última hora del día, ya que puede interferir con el sueño nocturno. Sin embargo, si está realmente falto de sueño, una siesta más larga a primera hora del día puede ser beneficiosa.
- **Ejercicio Regular (el momento es importante):** La actividad física regular puede mejorar la calidad del sueño, pero evite los entrenamientos intensos demasiado cerca de la hora de acostarse (al menos 3-4 horas antes). Por lo general, es mejor hacer ejercicio por la mañana o a primera hora de la tarde.
- **El Control del Estrés es Crucial:** El estrés crónico puede alterar significativamente el sueño. Incorpore a su vida diaria técnicas para reducir el estrés, como la atención plena, la meditación, el yoga, los ejercicios de respiración profunda o pasar tiempo en la naturaleza. Considera la posibilidad de escribir un diario antes de acostarte para procesar tus pensamientos y preocupaciones.
- **No dé Vueltas en la Cama:** Si no puede conciliar el sueño

después de unos 20 minutos, levántese de la cama y realice una actividad relajante con luz tenue hasta que sienta sueño. Evite frustrarse en la cama, ya que esto puede crear asociaciones negativas con el sueño.

- **Considere la Posibilidad de Llevar un Diario del Sueño:** Llevar un registro de tus patrones de sueño durante una o dos semanas puede proporcionar información valiosa sobre los factores que pueden estar afectando a tu sueño. Anote la hora a la que se acuesta, la hora a la que se levanta, la calidad del sueño, los niveles de fatiga diurna y cualquier posible interrupción.

Sepa Cuándo Buscar Ayuda Profesional: Si, a pesar de seguir unas buenas prácticas de higiene del sueño, tienes dificultades para dormir, es importante que consultes a un médico. Puede ayudarle a identificar cualquier enfermedad o trastorno del sueño subyacente y recomendarle las opciones de tratamiento adecuadas.

CONCLUSIÓN

No subestimes el poder de dormir bien. No se trata sólo de sentirte menos cansado mañana; se trata de cuidar tu cuerpo y tu mente de una forma realmente fundamental.