Durmió lo suficiente anoche?

Estudios muestran que el 35% de los adultos en los Estados Unidos no duermen lo suficiente. Para promover una salud optima, adultos entre 18 y 65 años de edad se les recomienda dormir por lo menos 7 horas cada noche.

Dormir menos de 7 horas está asociado con al aumento del riesgo de enfermedades tales como obesidad, diabetes, presión arterial alta, enfermedades de corazón, derrame cerebral, problemas de salud mental y hasta muerte a una edad temprana. No conseguir tener la cantidad recomendada de horas de sueño puede afectar su habilidad de tomar buenas decisiones e incrementar el riesgo de tener accidentes de auto. Dormir poco, menos de 7 horas, está asociado también con resistencia de la insulina, anomalías en el metabolismo, y subir de peso.

Sus comportamientos pueden tener un mayor impacto en su sueño y pueden ayudar a tener insomnio. Las actividades durante el día, y especialmente antes de ir dormir, pueden hacer difícil concebir el sueño, mantenerse dormido durante la noche, o conseguir un sueño reparador.

Lo que usted coma o tome, medicamentos, organización en sus actividades diarias, y como decide gastar sus noches, pueden impactar significativamente la calidad del sueño. Aun con pocos cambios, en algunos casos, significan la diferencia entre el sueño profundo o una noche sin dormir.

Los médicos recomiendan una serie de hábitos para mejorar las horas de sueño. Los hábitos a continuación son conceptos básicos para relajarse y manejar buenas horas de sueño.

- mantenga un horario de dormir, como por ejemplo levantarse a la misma hora todos los días,
- organice un horario de dormir que le de suficiente horas, por lo menos 7 horas,
- vaya a la cama solo cuando tiene sueño,
- mantenga rituales de relajamiento, como por ejemplo inhalar y exhalar profundamente,
- haga de su cuarto un lugar callado, confortable, con temperatura agradable, y oscuro,
- no coma una cena muy pesada antes de ir a dormir, si tiene hambre coma algo liviano,
- haga ejercicio regularmente y mantenga una dieta saludable,
- evite consumir bebidas con cafeína en la tarde y en la noche,
- evite el consumo de alcohol y nicotina antes de dormir,
- y reduzca la cantidad de líquidos antes de ir a dormir.

La mayoría de nosotros sabemos que tener una buena noche de sueño es importante, pero muchos de nosotros actualmente no hacemos esas 8 horas entre las cobijas. Por lo que quiere decir, que tenemos un deuda de sueño, se nos ha olvidado lo que es realmente descansar. Las necesidades de sueño varían de acuerdo a la edad y están impactadas por el estilo de vida y la salud. Se recomienda como mínimo que los recién nacidos duerman 14 horas; un bebe 12 horas; de 1 a 2 años 11 horas; en pre-escolar 10 horas; en edad escolar 9 horas; adolecentes 8 horas; jóvenes 7 horas.
Para mayor información llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 515-323-5227 o visite www.polkcountyiowa.gov/health