

Una de las formas más fáciles de mantenerse saludable es durmiendo lo suficiente. Esto suena simple de hacer, pero cuando las tareas cotidianas de familia, trabajo, etc., se presentan esto no es muy fácil de lograr. Hoy vamos a hablar acerca de los beneficios que trae el dormir lo suficiente y algunas técnicas para mejorar el sueño.

Cerca de uno en tres adultos no duerme lo suficiente cada noche. Adultos necesitan dormir entre siete y ocho horas cada noche. Niños necesitan dormir entre 10 y 16 horas entre el día y la noche dependiendo de la edad. No dormir lo suficiente puede causar problemas con las actividades diarias y puede afectar la habilidad para pensar, recordar y procesar información. La falta de sueño puede hacerle sentir malhumorado lo cual puede causar que tenga discusiones o conflictos con otros. También está más apto a tener accidentes, incluyendo accidente mientras maneja. Este comportamiento de no tener suficientes horas de sueño puede traer problemas de salud a largo plazo, condiciones médicas como diabetes, derrame cerebral, presión arterial alta, enfermedad de corazón, obesidad y problemas mentales. Con el tiempo, puede llevar a envejecimiento prematuro y círculos oscuros debajo de los ojos. Además, estudios demuestran que personas que duermen menos de 7 horas tienen alto riesgo de sufrir de sobrepeso.

Ahora ya sabemos todas las cosas negativas que le pasa al cuerpo y a la mente cuando no se duerme lo suficiente. Hablemos de los beneficios que trae al cuerpo y a la mente el dormir lo suficiente. El primer beneficio de tener suficientes horas de sueño es tener una buena visión; tener un sistema inmune fuerte; y previene tener dolores de cabeza y migrañas. Otra cosa positiva de dormir lo suficiente es que ayuda a la construcción de músculos en el cuerpo. Cuando se duerme, el cuerpo descansa, trabaja para sanar células y tejidos del cuerpo que se usan cuando se está despierto y activo. Si no se duerme lo suficiente los músculos se deterioran, lo cual hace que disminuya la masa muscular. Finalmente, dormir lo suficiente ayuda a mantener una buena salud y estar en forma.

Aquí hay una lista de consejos que le pueden ayudar a incorporar una rutina diaria para conseguir suficientes horas de sueño:

- Es muy importante tener una rutina de sueño. A su cuerpo le gusta la consistencia, por eso es importante ir a dormir a la misma hora todas las noches.
- No tome bebidas con cafeína seis u ocho horas antes de ir a dormir. Esto le ayudara a quedarse dormido más fácil.
- La alcoba es para dormir y descansar. Haga cosas que le ayuden a disminuir el nivel de estrés y no ha aumentarlo.
- Evite usar computadores, teléfonos digitales o ver TV cuando está en la cama. El uso de electrónicos estimula nuestro cerebro y no ayudan a quedarse dormido fácilmente.
- Incluya ejercicio a su rutina diaria. Actividad física ayuda a dormirse más rápido y por más tiempo. Tenga en cuenta hacer cualquier actividad física al menos 4 horas antes de ir a dormir, dependiendo del ejercicio este puede darle más energía en vez de relajarlo.

Junto con una dieta balanceada y hacer ejercicio regularmente, dormir bien es uno de los pilares para mantener un estilo de vida saludable. Recuerde, el cuerpo necesita dormir lo suficiente y en forma regular para promover una salud óptima. Para más información visite nuestra página de internet www.polkcountyjowa.gov/health