

Hojas de Referencia para Padres

Un Buen Sueño

Aunque conocemos la importancia para nuestra salud física de una buena dieta, ejercicio con regularidad y un estilo de vida sano, la mayoría no nos damos cuenta de lo importante que es dormir para mantener una buena salud y un buen estado mental y emocional.

¿Qué impacto tienen los problemas para dormir?

Privarse de dormir no sólo hace que estemos soñolientos y cansados al día siguiente. También tiene efectos negativos mensurables en nuestra actividad laboral y en nuestra salud mental y física. Los problemas para dormir pueden causar por un lado una disminución de energía y de peso, una mayor dificultad para concentrarse y por otro lado un aumento de tensión, depresión, enfermedades, equivocaciones y accidentes, incluyendo golpes al caerse dormido. Las relaciones también pueden sufrir.

¿Cuánto tiempo necesitamos dormir?

La cantidad de tiempo que hay que dormir cada noche varía dependiendo de la persona. Todos necesitamos dormir entre 5 y 10 horas para estar completamente alerta durante el día. Un adulto puede necesitar entre 7 y 8 horas cada noche. Si no duerme suficiente, se formará una «acumulación de sueño». La única manera de disminuir ésta acumulación es durmiendo las horas que su cuerpo necesita.

¿Cuáles son los tipos de desordenes del sueño más comunes?

- **Insomnio** significa que no se duerme suficiente o que el sueño es de mala calidad. Las personas que sufren de insomnio tienen dificultad para dormirse, se despiertan a menudo durante la noche y les cuesta volver a dormirse o se despiertan demasiado temprano al día siguiente.
- **Soñolencia problemática** es cuando la soñolencia interfiere con la rutina y las actividades diarias o cuando disminuye la habilidad de poder funcionar normalmente.
- **Apnea del sueño** es una condición respiratoria seria que puede poner en peligro la vida y que consiste en pausas en la respiración durante el sueño.
- **Narcolepsia** es un desorden crónico cuya causa se desconoce; la característica principal es un sueño excesivo y abrumador durante el día, incluso después de haber dormido bien por la noche.

¿Cuáles son las causas de los problemas para dormir?

Existen bastantes factores que causan problemas para dormir:

- tensión
- dieta
- ruidos en el ambiente
- temperaturas extremas
- falta de ejercicio
- cambios en el ambiente a su alrededor
- efectos secundarios de medicamentos
- sueño inadecuado
- interrupciones cuando duerme, como las producidas por niños pequeños
- cambio de horas
- condiciones médicas como el síndrome de piernas agitadas y sofocos
- problemas mecánicos o estructurales en las líneas para el flujo aéreo del aparato respiratorio.

Consejos para dormir bien

- **Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio regular y a diario puede ayudar a mitigar la tensión; pero asegúrese de que termina de hacer ejercicio al menos tres horas antes de irse a la cama.
- **Evite las siestas** si tiene dificultad para dormir por la noche.
- **Beba y coma ligeramente.** Evita las comidas abundantes y pesadas, la cafeína y el azúcar antes de irse a dormir. El alcohol también puede darle problemas para dormir.
- **Asegúrese de que su cama y su dormitorio son cómodos.** Duerma en una habitación con poca luz, pocos ruidos y con una temperatura moderada.
- **Mantenga un horario regular.** Para establecer rutinas regulares, márchese a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas (incluyendo fines de semana).
- **Use rituales.** Hacer lo mismo todas las noches antes de ir a dormir le indica a su cuerpo que se prepare para dormir.
- **Salga de la cama si no puede dormir.** Lea un libro, escuche música o intente cualquier otra cosa que le relaje hasta que le venga el sueño.
- **Encárguese de los problemas antes de irse a la cama.** No use su tiempo en la cama para preocuparse con sus problemas.

Cuándo se necesita ayuda médica

Muchos problemas relacionados con el sueño se pueden resolver cambiando el estilo de vida, la dieta o las costumbres para hacer ejercicio. Existen productos que se compran sin prescripción que podrían ayudarle a dormir en ciertas ocasiones pero no es aconsejable tomarlos durante un período de tiempo largo y cuando los tome, hágalo con precaución. Si los problemas para dormir continúan durante más de una semana, si continuamente le molestan o si la soñolencia le está afectando demasiado, quizás debería consultar con su médico o con un especialista.



Proporcionada por California Childcare Health Program
Para más información, póngase en contacto con:
Línea de la Salud 1-800-333-3212

Distribuida por: