

VIVIR BIEN CON AIMGA

VOLUMEN.3 ¡DUERME BIEN!



El sueño juega un papel vital en nuestra salud general; permite que nuestros cuerpos se renueven y se recarguen física y mentalmente y nos hace sentir llenos de energía y descansados cuando nos despertamos cada día. En el mes de marzo, con el Día Mundial del Sueño y la Semana del Sueño Seguro, el boletín Vivir bien con AIMGA se centra en “dormir bien”; para resaltar la importancia del sueño y su impacto tanto en el cuerpo, como en la mente. Se ha demostrado que una cantidad suficiente de sueño está relacionada no solo con nuestro funcionamiento diario y salud física (por ejemplo, una mejor inmunidad, salud cardiovascular y menor mortalidad general), sino también con nuestra salud mental, las emociones, la memoria y la productividad. Este contenido comparte información valiosa e interesante relacionada con la ciencia detrás del sueño, los trastornos del sueño y cómo crear y respaldar rutinas y patrones de sueño saludables para que usted también pueda ¡dormir bien!

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Echa un vistazo a este estupendo vídeo para obtener más información sobre los consejos compartidos a continuación: 6 consejos para dormir mejor

- 1 Regularidad:** Mantenga un horario constante de sueño/vigilia
- 2 Temperatura fresca:** Mantenga su espacio para dormir fresco (~18 grados centígrados)
- 3 Oscuridad:** La oscuridad ayuda a desencadenar la liberación de melatonina, que ayuda a regular el momento de dormir
- 4 Sal de la cama:** No te quedes en la cama despierto por largos periodos de tiempo. Si pasan 25 minutos y no te puedes quedar dormido o no logras conciliar el sueño, levántate y haz algo diferente; necesitas romper la asociación de la cama con la vigilia: Si haces esto, el cerebro volverá a aprender que la cama es un lugar para dormir
- 5 Evite la cafeína y el alcohol:** Evite consumir cafeína y alcohol en las horas de la tarde y de la noche
- 6 Rutina de relajación:** Una hora o media antes de acostarse, haga algo relajante y mantenga esa rutina

NOTA: Si padece un trastorno del sueño, como insomnio o apnea del sueño, consulte a su médico, ya que los anteriores consejos pueden no ser útiles en estos casos.

¡RECORDATORIOS DE SALUD!

- **Mantener un entorno seguro para individuos que son sonámbulos** al poner objetos cortopunzantes o armas bajo llave y fuera del alcance; cerrar y bloquear las puertas y ventanas, etc.
- **El síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) es evitable.** Para reducir el riesgo de SIDS: Estimule el dormir boca arriba, durante el sueño nocturno y las siestas; evitar el tabaco, el alcohol y las drogas durante el embarazo ([Baby's Breath, 2016](#))
- **La melatonina** es una hormona que facilita el inicio del sueño; el cerebro produce melatonina en respuesta a la oscuridad y ayuda con sus ritmos circadianos. Investigaciones profundas muestran que la melatonina tiene pequeños beneficios para el inicio del sueño, pero poca evidencia muestra que sea útil para el mantenimiento del mismo.
- **El magnesio** puede ayudar a relajar los músculos, la función nerviosa y mantener los niveles de GABA (o ácido gamma-aminobutírico), un neurotransmisor que se encarga de “apagar” la vigilia. Ayuda a las personas a conciliar el sueño más rápido, permanecer dormidas por más tiempo, reducir los despertares nocturnos y aumentar los niveles de melatonina que circulan naturalmente.

BANDERAS ROJAS

- Si trabaja por turnos y se queda despierto por más de 15 horas, PIDA UN TAXI o solicite que lo lleven si se siente somnoliento.
- Los episodios ocasionales de sonambulismo no suelen ser una preocupación, pero sí ocurren con bastante frecuencia (1 o 2 veces por semana) y/o conducen a comportamientos peligrosos o lesiones, es mejor consultar a su médico ([Mayo Clinic, 2017](#)).
- La mejor manera de tener un sueño saludable es estar atento a las señales de alerta que pueden mostrar la necesidad de ajustar la duración o la calidad del sueño. **Aquí hay cinco señales a tener en cuenta:**
 - 1 Sigues presionando el botón para posponer tu alarma todas las mañanas: Si presionas posponer todas las mañanas o no tienes la energía para levantarte de la cama, es posible que debas irte a dormir más temprano o adaptar tu horario de sueño.
 - 2 Siempre te levantas cansado, no importa cuánto duermas: Si estás constantemente agotado, sin importar cuántas horas has dormido. Dormir demasiado es a menudo un indicador de que su cuerpo está

desgastado, o incluso puede indicar que su sistema inmunológico está combatiendo una enfermedad. Cuando duerme más de 8 horas constantes todas las noches, y aún no es suficiente, entonces es probable que sea hora de hablar con su médico al respecto.

- 3 Depende del café para pasar el día: El café puede ser bueno para la salud de su corazón (Harvard Health, 2020). Sin embargo, cuando comienza a depender del café u otras bebidas con cafeína solo para mantenerse despierto, esto es problemático y es hora de prestar más atención a su ciclo de sueño.
- 4 Necesita tomar siestas para mantener elevado su nivel de energía: Si toma varias siestas a lo largo del día, es probable que su horario de sueño actual no sea suficiente para usted.
- 5 Se despierta con dolor de garganta, boca seca o dolor de cabeza: Si constantemente te despiertas con estos síntomas, puede ser una señal de que eres un roncadador crónico o que puedes tener apnea del sueño.

Fuentes: [Gobierno de Canadá, 2021](#); [Clínica Mayo, 2017](#)

¿SABÍAS?



Los expertos de AIMGA están disponibles para hablar con su organización sobre este tema.

Reserve su presentación hoy enviando un correo electrónico a drew@aimga.ca

Para obtener más información, ¡consulta la versión completa del boletín “Vivir bien con AIMGA” escaneando el siguiente código QR con tu teléfono!



Gracias a Luz Aida Zapata Cardona por sus servicios de traducción.