



Equilibrio en la Vida

Temas de salud para tener en cuenta.

Marzo del 2016

La Relación entre el Sueño y la Salud Dormir Menos Podría Contribuir a Subir de Peso

Una investigación publicada por el Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre ha revelado que dormir menos, aunque sean algunas horas menos de sueño de vez en cuando, no sólo puede afectar a su salud, sino que puede tener un efecto directo en su peso.

Efectos Físicos

Esto se debe a que el sueño ayuda a mantener un equilibrio saludable entre las hormonas que nos hacen sentir hambre (ghrelina) y saciedad (leptina). Cuando no dormimos lo suficiente, suben los niveles de ghrelina y bajan los niveles de leptina. Esto puede hacer que tengamos más hambre del que realmente tenemos, lo que puede llevarnos a comer más que lo necesario¹.

El sueño también incide en la forma en que el cuerpo reacciona a la insulina, que controla el nivel de glucosa (azúcar) en sangre. Cuando

no dormimos lo suficiente, el nivel de glucosa en sangre es mayor de lo normal, lo que puede aumentar el riesgo de diabetes².

Naturalmente, el sueño incide en el crecimiento y el desarrollo. El sueño profundo activa la liberación de la hormona que promueve el crecimiento normal en niños y adolescentes. Esta hormona estimula el desarrollo de la masa muscular y ayuda a reparar las células y los tejidos; es por eso que los niños y adolescentes generalmente necesitan más horas de sueño en los adultos³.

Los adultos también necesitan dormir bien para que el cuerpo tenga tiempo de ocuparse de la recuperación y regeneración celular. Gracias a los beneficios que el sueño brinda al sistema inmunitario, dormir también facilita y acelera la recuperación de las lesiones⁴.

La Salud Cerebral y Mental

El sueño también cumple una función importante en la salud cerebral y mental. Mientras dormimos, el cerebro se prepara para el día siguiente. Dormir bien por la noche puede optimizar las habilidades de aprendizaje y resolución de problemas. También nos ayuda a prestar atención, tomar decisiones y ser creativos⁵.

La falta de sueño puede alterar la actividad en algunas partes

del cerebro que controlan las emociones y el comportamiento. Las personas que no duermen lo suficiente pueden tener problemas para llevarse bien con los demás. También pueden sentirse impulsivas, tener altibajos en el estado de ánimo, dificultad para prestar atención, falta de motivación o sentirse más estresadas⁶.

Efectos Peligrosos para la Salud

La falta de sueño puede ser peligrosa para la salud de otras maneras. Esta situación se combina con el hecho de que algunas personas tal vez ni siquiera se den cuenta de que les falta sueño y piensen que pueden desempeñarse bien aunque no puedan hacerlo.

Por ejemplo, los conductores somnolientos podrían pensar que son capaces de conducir. Sin embargo, los estudios demuestran que la falta de sueño puede afectar a la capacidad para conducir tanto o incluso más que la ebriedad. Se calcula que la somnolencia de los conductores es un factor desencadenante en aproximadamente 100,000 accidentes de tránsito por año, que producen unas 1,500 muertes⁷.

Cómo Administrar las Horas de Sueño Naturalmente

Hay muchas cosas simples que usted puede hacer para administrar sus horas de sueño naturalmente, sin necesidad de recurrir a un medicamento para dormir. Los siguientes son algunos consejos para dormir mejor⁸:

- **Programe sus horas de sueño:** establezca una hora regular para irse a dormir y para despertarse.
- **Evite la cafeína:** si es sensible a la cafeína, trate de no consumirla al menos entre seis y ocho horas antes de irse a dormir.
- **Comience a relajarse antes de la hora de acostarse:** báñese, lea o escuche música.
- **Haga que su dormitorio sea un lugar exclusivamente para dormir:** no pague cuentas ni trabaje en la cama, y haga de su dormitorio un lugar placentero y cómodo.
- **Haga ejercicio con regularidad:** la actividad física puede ayudarlo a dormir, si no la practica inmediatamente antes de irse a la cama. (Recuerde hablar con su médico antes de aumentar significativamente su nivel de actividad.)
- **Desenchúfese:** para establecer una buena rutina de sueño, apague los dispositivos electrónicos aproximadamente una hora antes de irse a dormir. En cambio, lea un libro⁹.

Si estas actividades no ayudan, o si se siente cansado a pesar de haber dormido lo suficiente, consulte a su médico.

SEAP

Llame gratis al
1-800-692-7459
1-800-824-4306 (TDD)

o inicie sesión en
www.liveandworkwell.com
código de acceso:
Pennsylvania

Continúa en la **Página 2** >>

¿Cuántas Horas de Sueño Son Suficientes?

La cantidad de horas de sueño que necesitamos por día cambia a lo largo de la vida. Si bien las necesidades de sueño varían de una persona a otra, el siguiente cuadro muestra las recomendaciones generales para diferentes grupos de edad⁸.

Edad	Cantidad Recomendada de Horas de Sueño
Recién nacidos	De 16 a 18 horas por día
Niños en edad preescolar	De 11 a 12 horas por día
Niños en edad escolar	Al menos 10 horas por día
Adolescentes	De 9 a 10 horas por día
Adultos (incluidos los de la tercera edad)	De 7 a 8 horas por día

Cómo Sentar una Base Sólida

El sueño es la base de una mente y un cuerpo saludables. Dormir bien nos permite rendir mejor en nuestras tareas cotidianas y disfrutar más de la vida. Cuando dormimos bien por la noche, nos preparamos para el día siguiente. Es más probable que podamos enfrentar los desafíos de la vida con una mirada fresca y una mente alerta. Póngase como prioridad descansar bien por la noche y observe los beneficios al día siguiente.

Recursos

www.liveandworkwell.com

Busque “dormir” para tener acceso al Centro del Sueño, donde encontrará enlaces a recursos útiles, videos, noticias y artículos relacionados.

Sample Sleep Diary

Name:				
Today's date (include month/day/year):		Monday*		
Complete in the Morning	Time I went to bed last night:	11 p.m.		
	Time I woke up this morning:	7 a.m.		
	No. of hours slept last night:	8		
	Number of awakenings and total time awake last night:	5 times 2 hours		
	How long I took to fall asleep last night:	30 mins.		
	Medications taken last night:	None		
	How awake did I feel when I got up this morning? 1—Wide awake 2—Awake but a little tired 3—Sleepy	2		
Complete in the Evening	Number of caffeinated drinks (coffee, tea, cola) and time when I had them today:	1 drink at 8 p.m.		
	Number of alcoholic drinks (beer, wine, liquor) and time when I had them today:	2 drinks 9 p.m.		
	Nap times and lengths today:	3:30 p.m. 45 mins.		
	Exercise times and lengths today:	None		
	How sleepy did I feel during the day today? 1—So sleepy had to struggle to stay awake during much of the day 2—Somewhat tired 3—Fairly alert 4—Wide awake	1		

* This column shows example diary entries—use as a model for your own diary notes.

Problemas de Sueño

Si tiene dificultades para dormir, usted no está solo. Según una encuesta reciente, casi siete de cada 10 estadounidenses dicen tener problemas frecuentes para dormir. Casi dos tercios afirman que no duermen bien por culpa del estrés¹¹.

El nivel de somnolencia que sienta durante el día puede ayudarle a darse cuenta si está teniendo problemas para dormir. Es posible que le falten horas de sueño si suele sentir que podría quedarse dormido mientras¹²:

- Está sentado leyendo o mirando la televisión
- Está sentado en un lugar público, como en un cine, una reunión o un salón de clase
- Viaja en un automóvil durante una hora sin parar
- Está sentado hablando con alguien
- Está sentado en silencio después del almuerzo
- Está sentado atrapado en el tráfico durante algunos minutos

Para averiguar si no está durmiendo bien, lleve un diario de sueño durante un par de semanas. Anote todas las horas que duerma por noche, cómo se siente de alerta y descansado por la mañana y cuán somnoliento se siente durante el día¹³.

Compare la cantidad de horas que duerme por noche con la cantidad promedio de horas de sueño recomendadas para su grupo de edad en el cuadro de arriba. Si suele sentirse somnoliento y sus esfuerzos por dormir más no dan resultado, hable con su médico.

¹ National Heart, Lung and Blood Institute (NIH), “Why Is Sleep Important,” <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Fecha de acceso: sábado, junio 20, 2015.

² Ibid., NIH, “Why Is Sleep Important”.

³ Ibid., NIH, “Why Is Sleep Important”.

⁴ Terry Crump, Ph.D., Psicólogo con Licencia.

⁵ Ibid., NIH, “Why Is Sleep Important”.

⁶ Ibid., NIH, “Why Is Sleep Important”.

⁷ Ibid., NIH, “Why Is Sleep Important”.

⁸ National Heart, Lung and Blood Institute (NIH), “How Much Sleep Is Enough,” <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/sdd/why>. Fecha de acceso: sábado, junio 20, 2015.

⁹ HelpGuide.org, <http://www.helpguide.org/articles/sleep/how-to-sleep-better.htm>. Fecha de acceso: jueves, mayo 28, 2015.

¹⁰ Terry Crump, Ph.D., Psicólogo con Licencia.

¹¹ Mental Health America (anteriormente National Mental Health Association). “Get Enough Sleep.” <http://www.mentalhealthamerica.net/get-enough-sleep>. Fecha de acceso: miércoles, abril 15, 2015.

¹² Ibid., NIH, “How Much Sleep Is Enough”.

¹³ Ibid., NIH, “How Much Sleep Is Enough”.