



TU GUÍA PARA UN SUEÑO SALUDABLE



¿Qué es dormir?

Primero, ¿puedes recordar la última vez que te quedaste despierto toda la noche? ¿Cómo te sentiste después? ¿Agotado? Y ese sentimiento puede convertirse en una herramienta poderosa; de lo contrario, ¿cómo podrías explicar que la CIA utilice la falta de sueño como una herramienta de interrogatorio?

El sueño es un estado esencial recurrente de inconsciencia mental mientras el cuerpo y el cerebro siguen funcionando. Los humanos pasan un tercio de sus vidas durmiendo. El sueño "recarga" nuestros cuerpos, por lo que es seguro decir que es un mecanismo de supervivencia importante. Sin embargo, su verdadero propósito biológico aún no se ha descubierto.

¿Cuáles son las etapas del sueño?

Mientras tu conciencia está descansando, todavía ocurren docenas de procesos en tu cuerpo, incluido el cambio entre las etapas de sueño REM y no REM. Ahora, vamos a profundizar.

Etapas 1, del sueño no REM, define el período de transición de estar despierto a estar dormido. Puede durar de 5 a 10 minutos. Durante esta etapa, es fácil que te molesten, ya que tu cuerpo apenas comienza a relajarse disminuyendo la velocidad de su respiración, latidos cardíacos, movimientos oculares y reduciendo la actividad cerebral. También puedes experimentar espasmos a medida que tus músculos se relajan.

Etapas 2, del sueño no REM, es un período de sueño ligero antes del sueño profundo. Durante esta etapa, tu cuerpo se relaja aún más con un ritmo cardíaco y una respiración uniforme, tu temperatura corporal baja y los movimientos oculares se detienen, preparando a tu cuerpo para un sueño profundo.

Etapas 3, del sueño no REM, es un período de sueño profundo. Durante este tiempo, desconoces por completo tu entorno, tu presión arterial, tus músculos están completamente relajados y tienes latidos cardíacos y respiración a compases lentos.

Sueño REM, dura hasta el 25% de la noche, según la Fundación Nacional de Sueño (NSF, por sus siglas en inglés).

Se produce 90 minutos después de que te has quedado dormido. Durante este período, tus ojos se mueven activamente y tu frecuencia cardíaca y presión arterial se incrementan en conjunto con tu frecuencia respiratoria. La primera etapa REM puede durar tan solo 10 minutos, aunque su duración aumenta con cada ciclo de sueño. Es más probable que sueñes durante la etapa de Sueño REM.

¿Cuántas horas de sueño necesitamos?

Todas las personas son diferentes, del mismo modo que sus necesidades y patrones de sueño. El Instituto Nacional de Trastornos Neurológicos y Accidentes Cerebrovasculares sugiere:

- Los bebés necesitan 16-18 horas de sueño por día
- Niños y adolescentes: 9.5 horas de sueño por día
- Adultos, 7-9 horas de sueño por día



Mientras que la corporación WebMD es más detallada:

- Los bebés (De 0 a 3 meses) necesitan de 14 a 17 horas al día.
- Los bebés (De 4 a 11 meses) necesitan 12-15 horas al día.
- Los niños pequeños (De 1 a 2 años) necesitan entre 11 y 14 horas al día.
- Los niños en edad preescolar (De 3 a 5 años) de 10 a 13 horas al día.
- Los niños en edad escolar (De 6 a 13 años) de 9 a 11 horas al día.
- Los adolescentes (De 14 a 17 años) necesitan entre 8 y 10 horas por día.
- La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 9 horas, aunque algunas personas pueden necesitar sólo 6 horas o hasta 10 horas de sueño al día.
- Los adultos mayores (Mayores de 65 años) necesitan entre 7 y 8 horas por día.

Estas sólo son recomendaciones generales, es posible que necesites dormir más o menos, lo que no es necesariamente una anomalía. Debes conocer la duración y el horario de tu sueño personal.

Consejos de higiene del sueño

La higiene del sueño, consiste en encontrar ese promedio óptimo de sueño, que permita mantener el proceso saludable, tanto física como mentalmente.

La NSF y los CDC recomiendan:

- **Actividad Física**, ya que ésta ayuda a mejorar la calidad del sueño. Hacer ejercicio por tan solo 10 minutos puede contribuir a optimizar la calidad de tu sueño.
- **Siestas durante el día**, el NSF sugiere reducir las siestas a lo largo del día a 30 minutos. A pesar de que no va a hacer el trabajo de una buena noche de sueño, tomar una siesta durante 20-30 minutos puede mejorar tu estado de ánimo, concentración y rendimiento.
- **Evitar los alimentos grasos** antes de acostarte. El consumo de alimentos grasos y comida pesada puede provocar indigestión en algunas personas e interrumpir el descanso de tu cuerpo durante la noche.
- **Prestar atención a lo que te rodea**. Acomoda la habitación: ¿Tu colchón es lo suficientemente cómodo? ¿Qué tal la temperatura del ambiente? ¿Hay alguna luz brillante o dispositivo ruidoso?
- **Crear una rutina a la hora de acostarte**, con tus propios rituales, como, meditación y acostarte y levantarte aproximadamente a la misma hora todos los días.

El Centro de Intervenciones Clínicas también sugiere:

- Acostarte cuando realmente te sientas cansado y con sueño.
- Tu cama es para dormir. Es decir, para que tu cuerpo pueda aprender esta conexión, usa tu cama solo para dormir. Hacer otras cosas allí, como leer, mirar televisión o jugar juegos en ella te impide desarrollar esta conexión.

Qué hacer cuando no puedes dormir

Si tienes insomnio y en ocasiones poder quedarte dormido parece una lucha, intenta:

- Revisar tu higiene del sueño.
- Ayudar a tu cuerpo a prepararse para dormir. Baja las luces e intenta leer, meditar o bañarte una hora antes de acostarte.
- Evitar mantener contacto con dispositivos electrónicos justo antes de acostarte.
- Reducir el estrés.
- ¡Levantarte! El NHS recomienda levantarte y mantenerte ocupado con alguna actividad ligera hasta que vuelvas a tener sueño.
- Abordar el problema con tu médico.