

# DORMIR MEJOR: ¿QUÉ SE INTERPONE?

Sabemos que no podemos vivir sin comida u oxígeno, ¡pero tampoco no podemos vivir sin dormir! Mientras dormimos, pasamos por muchos procesos que reparan las células, combaten infecciones, forman caminos nuevos para aprender y mucho más. Nuestros cuerpos están hechos para dormir. Nuestro **ritmo circadiano**, o reloj biológico, naturalmente provoca sueño en la noche y nos mantiene despierto durante el día. Desafortunadamente, hay mucho que puede jugar con esos relojes y/o interponerse en la cantidad correcta y la cualidad del sueño. ¡Sin embargo, también hay mucho que uno puede hacer con la higiene del sueño para promover que durmamos mejor!

## Hechos del dormir:

- La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño recomienda que los adultos duerman 7 horas o más cada noche con regularidad. La cualidad es importante también (ejemplo: sueño no este dividido en ratos).
- Sueño sano reduce el riesgo de accidentes, problemas de salud mental y enfermedades crónicas, incluyendo, pero no limitando enfermedades el corazón, derrame cerebral, aumento de peso, mal juicio y olvido.
- Los hábitos y rutinas del sueño pueden cambiar a lo largo de vida.

## ¿Qué se interpone en el sueño?

**Trastornos del sueño.** Insomnio, apnea del sueño, síndrome de las piernas inquietas y narcolepsia son trastornos del sueño comunes que afectan a millones de americanos. Si regularmente toma más de 30 minutos en quedarse dormido, se despierta a menudo durante la noche, necesita tomar siestas frecuentes o se siente demasiado cansado/se duerme en momentos inapropiados durante el día, hable con un profesional médico.

**Sexo/género.** Las mujeres experimentan más trastornos del sueño que los varones y tienen más quejas relacionadas con el sueño debido a las hormonas y síntomas relacionados durante la menstruación, el embarazo y la menopausia.

**Estilo de vida.** Algunas actividades específicas mantienen nuestros cuerpos motivados; otras actividades calman nuestros cuerpos. Energizantes como el ruido, la luz (especialmente luz azul de aparatos), la cafeína, las comidas grandes, la actividad física, el estrés, el alcohol y el tabaco (especialmente cuando está demasiado cerca de la hora de acostarse) pueden hacer que sea difícil dormirse, o permanecer dormido por la noche.

## FOR MORE INFORMATION:

American Academy of Sleep Medicine (opción en español disponible):  
[sleepeducation.org](http://sleepeducation.org)

NIH: [nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/13-5800S.pdf](http://nhlbi.nih.gov/sites/default/files/publications/13-5800S.pdf)

Sleep and Sleep Disorders (CDC): [cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm](http://cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm)

**¡Usted tiene el potencial de prevenir enfermedades crónicas- y GrapeVine puede ayudar!**

GrapeVine apoya los residentes de Wisconsin proporcionando información segura para la salud y recursos para prevenir enfermedades crónicas y lograr su potencial máximo, sin importar su edad. Para más información visite: [www.wwhf.org/grapevine-participant/](http://www.wwhf.org/grapevine-participant/)



## Lograr un sueño mejor

**Lugar.** Mantener su dormitorio oscuro (la oscuridad envía señales a nuestro cerebro a crear melatonina – una hormona somnolienta), fresco, silencioso, limpio y tranquilo. Solamente use el dormitorio para dormir o placer – lo demás fuera.

**Relajación.** Invente una rutina para “relajarse” cada noche antes de dormir. Intente yoga, respirando profundamente, conciencia y escribiendo.

**Estilo de vida apto para dormir.** Coma bien y haga mucha actividad física y manténgase expuesto a la luz en la mañana y tarde. Limite o evite el uso de tabaco y alcohol. Y No cafeína 6-8 horas antes de dormir.

## Mantener un horario consistente.

Acostarse a dormir y despertarse por la mañana alrededor del mismo tiempo cada día (incluyendo los fines de semana). Las siestas pueden ayudar con la somnolencia, pero no compensa pasar una noche de mal sueño

## Comuníquese con un profesional si es necesario.

Especialistas de sueño pueden diagnosticar un trastorno de sueño o ayudarle a hacer cambios a sus hábitos de dormir. Hable con un profesional médico antes de tomar algún tipo de medicamento para ayudarle a dormir.



Wisconsin Women's Health Foundation

608-251-1675 x 118 | [wwhf.org](http://wwhf.org)