

[:es]¿Cómo dormir mejor?[:]

[:es]



Una correcta higiene del sueño garantiza el descanso necesario para el organismo y evita el padecimiento de trastornos que van en detrimento de este.

¿Recurre usted con frecuencia al método de contar ovejas en las noches para conciliar el sueño? ¿Se ha sorprendido durante el día más agotado de lo habitual? ¿Acaso es de los que prefieren dormir pocas horas para «aprovechar» más la vida?

El sueño es un proceso fisiológico que nos proporciona el descanso necesario después de un día de vigilia activa. Con él se restauran funciones físicas y cognitivas en nuestro organismo, lo que le permite tener luego una jornada activa y eficiente.

El insomnio, trastornos respiratorios –el más conocido es el síndrome de la apnea obstructiva del sueño–, las parasomnias, el llamado sonambulismo, el terror nocturno, los trastornos de movimiento, corrimientos de fase o trastornos del ritmo circadiano (biológico) son algunas de sus perturbaciones que impiden ese descanso imprescindible.

La especialista en Neurofisiología, Elizabeth González, del Centro Internacional de Restauración Neurológica, advierte que es vital

acudir a un experto para recibir la orientación y el tratamiento adecuados que permitan el manejo y eliminación de estos trastornos, con el objetivo de lograr un descanso.

«El ser humano necesita dormir para descansar, y aunque se han realizado estudios para establecer rangos en las diferentes edades, el tiempo promedio para lograrlo oscila entre las siete y ocho horas, en el caso de una persona adulta. Los niños y adolescentes hasta 18 años requieren de hasta nueve o diez horas y los recién nacidos, cuyo cerebro está en proceso de maduración, pueden duplicar esa cifra.

«Si se destina menos tiempo del estimado al descanso, pueden aparecer trastornos de la regulación de la tensión arterial y de las emociones, depresión, ansiedad, trastornos de la atención y de la capacidad de reaccionar rápidamente, falta de concentración y, en no pocos casos, pueden ocurrir accidentes», afirma la doctora.

Envejecemos, y con el tiempo, la fisiología del Sistema Nervioso Central cambia y se tiene un sueño en el que hay menos profundización, por lo que se generan despertares de corta duración con más frecuencia, explica la especialista. Añade que el padecimiento de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus, la hipertensión y los trastornos osteomusculares, entre otras, son factores adicionales que provocan un sueño ligero.

«Desde el punto de vista psicológico, las personas que sufren de insomnio tienen predisposición a padecerlo, pues por lo general no son capaces de enfrentar adecuadamente los problemas, se dejan abatir, no expresan fácilmente sus emociones y tienden a pensar en ello en la noche. Esto genera hiperactividad durante el proceso de sueño y contribuye a una baja calidad de este.

«Siempre que estas personas se enfrenten a eventos estresantes en su vida, como puede ser un examen o la toma de una decisión en el ámbito personal o laboral, tendrán dificultades para conciliar el sueño y, erróneamente, procederán a la automedicación, se quedarán en la cama obligándose a dormir y adoptarán otras medidas inadecuadas.

«En estos casos es esencial acudir al médico y a partir del análisis multidisciplinario, se le ofrecerá el tratamiento correcto, que permitirá intervenir en las causas del insomnio».

-La apnea obstructiva del sueño no es un trastorno muy frecuente...

-Sí, pero las personas que la padecen son quienes más acuden a las consultas, pues tienen mayores dificultades para aprovechar su jornada diurna.

«Estos pacientes tienen un problema respiratorio durante la noche que les impide el flujo adecuado de aire por las vías respiratorias. Ello les provoca despertamientos inconscientes y les impide transitar por las diferentes etapas del sueño».

Destaca la neurofisióloga que el sonambulismo es un trastorno hereditario que predomina en etapas tempranas de la vida y es poco frecuente en adultos. «En el hogar los familiares se asustan pues el paciente deambula en las noches con los ojos cerrados o abiertos y actúa como si estuviera despierto. Es importante que no se le despierte y que se le conduzca a la cama de manera segura».

González insiste en que este y otros trastornos pueden tratarse a partir de la adopción de medidas de higiene del sueño, las cuales garantizan las condiciones idóneas para lograrlo. «En primer lugar, debemos dormir la cantidad de horas que nuestro organismo necesita, también resulta importante evitar la ingestión de alimentos muy pesados y el consumo de sustancias estimulantes como el café, el té y la nicotina del cigarro, antes de dormir.

«Además es fundamental no prolongar la estancia en la cama cuando ya nos despertamos, y evitar ver la televisión desde ella, o leer o discutir problemas con la pareja u otros familiares allí, pues de cierta manera se «confunde» su función. Estas medidas contribuyen a nuestro descanso sin tener que tomar algún medicamento».

«Lo importante es que cada persona valore el tiempo de su descanso como necesario, pues no se puede vivir la vida intensamente si el organismo no se recupera de su actividad diaria de la manera en que lo requiere».

[:]

