



Consejos para 'festejar' el Día Mundial del Sueño

Expertos aclaran por qué dormir mal puede provocar falta de memoria, aumento de peso y problemas del corazón. Mejore sus hábitos de sueño.

Mañana se conmemora el 'Día mundial del sueño', una iniciativa de la Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM, por sus siglas en inglés) con el fin de aprovechar la oportunidad para destacar la importancia que tiene el dormir bien.

El lema de este 2017 es: 'Dormir profundamente nutre la vida', y su objetivo es disminuir la carga que traen los problemas del sueño en la sociedad a través de una mejor prevención y manejo de los trastornos del sueño.

La dificultad para quedarse dormido, despertarse varias veces a mitad de la noche, tener sueños inquietantes, levantarse muy temprano y poner resistencia a la hora de irse a dormir son algunos de los signos que indican que algo no está bien con el su sueño, síntomas que muchas veces son ignorados por la personas sin conocer que pueden estar sufriendo de trastornos de sueño que pueden afectar la salud.

La Organización Mundial de la Salud -OMS- establece que un adulto debe dormir entre 7 y 8 horas para mantener un óptimo estado físico, emocional y mental.

Un estudio publicado por la revista Sleep, analizó los hábitos a la hora de dormir de 1.741 hombres y mujeres y concluyó que quienes dormían menos de seis horas tenían un mayor riesgo de morir y tan solo después de una noche, presentaban pérdida de parte del tejido cerebral. De ahí la importancia de aprovechar el 'Día mundial del sueño' para conocer lo importante que es dormir bien.

Consejos útiles para dormir bien

La ausencia de sueño puede provocar falta de memoria y problemas de sexualidad. ¿Qué no se debe hacer antes de ir a dormir?

Pasar una mala noche podría ser la causa de una hiperactividad, de falta de memoria y hasta problemas de sexualidad. Así lo indica el doctor Álvaro Skupin, especialista en trastornos del sueño. Según el galeno, muchos problemas se le atribuyen al mal dormir de las personas que puede ser causado por estimulantes, una alta temperatura en la habitación e incluso la alimentación, por lo que el especialista aconseja comer alimentos livianos como un snack o unas galletas antes de dormir.



De igual manera recomienda que las personas deben dormir entre seis y ocho horas, ya que quienes duermen menos de cinco tienen más probabilidades de morir que aquellos que duermen las horas indicadas. En ese sentido, Yuri Takeuchi, decana de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Icesi, especialista en neurología de la Fundación Valle del Lili, manifiesta que dormir es una de las necesidades fisiológicas más importantes del ser humano, por lo que debe hacerse de la mejor forma.

Los especialistas coinciden al manifestar que el cuarto solo se debe usar para dormir y para tener intimidad. Lo que quiere decir es que no se recomienda tener televisión ni radio en la habitación, nada que pueda disipar el sueño. En la cama no se debe comer, trabajar, usar el celular y tampoco ver televisión, menos noticias porque son situaciones problemáticas.

Otra recomendación de los expertos es no consumir estimulantes antes de dormir. Por lo que el café, refrescos con cola, té negro, chocolate, bebidas energizantes y guaraná deben de evitarse después de las 6:00 p. m.

Otra de las recomendaciones es que el cuarto donde uno duerme debe ser oscuro, no debe tener mucha luz y la temperatura no debe ser muy caliente, es decir estar entre los 18 y 22 grados centígrados.

En las mañanas se recomienda levantarse recogiendo las piernas y levantar el torso de lado con la ayuda de los brazos y manos, mientras las piernas van saliendo de la cama para apoyarse en el piso.

Los beneficios de dormir bien

Además de ser un gran placer, dormir bien tiene efectos muy positivos en el organismo.

Incrementa la creatividad

Cuando el cerebro está descansado y la producción de hormonas está equilibrada, la memoria funciona a la perfección. Eso hace que la imaginación sea más potente y que las personas sean más creativas.

Ayuda a perder peso

La falta de sueño hace que los adipocitos (células grasas) liberen menos leptina, la hormona supresora del apetito. El insomnio provoca, además, que el estómago libere más grelina (la hormona del apetito). Ambas acciones hacen que dormir poco se asocie a la obesidad.



Estar más sano

El sistema inmunitario emplea el tiempo de sueño para regenerarse, Lo que le permite luchar con eficacia contra las toxinas y los gérmenes que de forma continua amenazan con entrar al cuerpo. Al no dormir bien el sistema inmunitario se debilita y se tienen muchas menos posibilidades de superar con éxito las infecciones.

Mejora la memoria

Dormir fortalece las conexiones neuronales. Durante la fase REM del sueño, es decir, la que comienza aproximadamente 90 minutos después estar dormido, el hipocampo, se restaura, transformando la memoria a corto plazo en memoria a largo plazo. En la Universidad de Hafi, en Israel, lo han corroborado con los resultados de un estudio que afirma que una siesta de 90 minutos a media tarde ayuda a fijar los recuerdos y la destreza.

Protege el corazón

Un reciente estudio publicado en el European Heart Journal afirma que los insomnes tienen tres veces más posibilidades de sufrir una insuficiencia cardíaca que los que duermen las ocho horas. El insomnio aumenta los niveles de sangre en las hormonas del estrés, lo que aumenta la tensión arterial y la frecuencia cardíaca..

Diario El País, 15 de Marzo de 2017. Página C6