FOLLETO INFORMATIVO **PARA LA PACIENTE**

The Female Patient®

Lo que Usted Debe Saber Sobre el Sueño Saludable

Varias actividades vitales que ocurren al dormir ayudan a mantener un buen estado de salud y permiten que las personas rindan de mejor manera. El sueño saludable no sólo le ayuda a sentirse descansada y llena de energía al día siguiente pero también le ayuda a aprender y recordar cosas. Por otra parte, el no dormir lo suficiente puede ser peligroso para ambas, su salud mental y física.

¿Cuántas horas de sueño son suficientes?

La necesidad de sueño varía de persona a persona y cambia a través del ciclo de vida. La mayoría de los adultos, incluyendo de los de edad avanzada, necesitan de 7 a 8 horas de sueño cada noche. Los niños tienen diferentes necesidades de sueño, dependiendo de su edad.

¿Por qué el dormir es saludable y el escatimarlo no lo es?

No sólo la cantidad de horas que usted duerme son importante, sino también la calidad. El que tan descansada esté y que tan bien ejecute al siguiente día dependen del total de horas que duerma y de la duración de las varias etapas del sueño que usted tiene cada noche.

- ***Rendimiento.*** Es necesario dormir para pensar con claridad, reaccionar rápidamente y crear memorias. De hecho, las rutas del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar están muy activas mientras dormimos. El escatimar sueño tiene su precio. El disminuir aunque sea una hora de sueño puede hacer que sea difícil enfocarse al día siguiente y hacer que responda con más lentitud. Las investigaciones han demostrado que cuando le falta sueño, hay más probabilidades de que haga decisiones incorrectas y tome más riesgos. Esto puede resultar en un rendimiento de nivel bajo en el trabajo o la escuela e incrementa el riesgo de tener un accidente o un accidente automovilístico.
- ***Estado de ánimo.*** El sueño también afecta el estado de ánimo. La falta de sueño puede causar que se sienta irritable y está relacionada con una conducta inapropiada y problemas al relacionarse, especialmente entre los niños y los adolescentes. Las personas que crónicamente no duermen lo suficiente tienen más probabilidad de deprimirse.
- ***Salud.*** El dormir también es importante para mantener una buena salud. Las investigaciones han demostrado que el no dormir lo suficiente o el dormir mal de manera constante incrementa el riesgo de padecer de hipertensión, enfermedades cardiacas y otras condiciones médicas. Además, al dormir, su cuerpo produce hormonas valiosas. Estas hormonas ayudan a que los niños crezcan y ayudan a que los adultos y los niños produzcan masa muscular, combatan infecciones y repararen células. Las hormonas descargadas durante el sueño también afectan la manera en la que el cuerpo usa la energía. Los estudios han descubierto que entre menos duerme una persona son mayores las probabilidades de que esté pasada de peso o sea obesa, desarrolle diabetes y prefiera comer alimentos con muchas calorías y carbohidratos.

Duerma lo suficiente

- Como el comer y el hacer ejercicio, es vital el dormir lo suficiente para estar saludable. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarle:
- Mantenga un horario de sueño. Vaya a dormir y despiértese a la misma hora diariamente.
- Evite la cafeína y el tabaco.
- No haga ejercicio muy tarde durante el día.
- Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse.
- Evite comidas abundantes y bebidas a altas horas de la noche.
- No tome una siesta después de las 3 p.m.
- Relájese antes de acostarse; por ejemplo, tome un baño caliente.
- Cree un ambiente apropiado para dormir. Deshágase de distracciones tales como el ruido, luz brillante, una cama incómoda o una televisión o computadora en la recámara.
- Visite a su médico si continúa teniendo problemas en dormir.

Hable con su médico si sospecha que tiene un trastorno del sueño, tal como el insomnio, apnea del sueño y síndrome de piernas inquietas.

Para informarse más sobre el sueño saludable y los trastornos del sueño, visite las siguientes fuentes informativas:

- Edelman JS. Sueño Exitoso. En: Edelman JS, ed. La Menopausia Juega un Papel: Su Guía a una Vida Larga y Saludable. Baltimore, MD: Prensa de la Universidad Johns Hopkins; 2010: 207-220.
- Freedman RR. Alteración Menopáusica del Sueño. Control de la Menopausia. 2009:9-11. http://www.menopausemgmt.com/issues/18-01/MM_Feature_JF09.pdf.
- Asociación Americana de Apnea del Sueño (www.sleepapnea.org)
- Fundación Nacional del Sueño (www.sleepfoundation.org)

Adaptado del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre.

2/12 *The Female Patient* autoriza la reproducción de este folleto con el propósito de promover la educación de la paciente.
Una versión de este folleto informativo para la paciente, puede ser también bajada del portal cibernético: **www.femalepatient.com.**