

El poder del descanso

Boletín mensual de octubre de 2015



¿Desearía tener más energía para afrontar cada día? ¿Qué cree que se lo está impidiendo?

Su falta de descanso. Si no duerme lo suficiente, no podrá dar lo mejor de sí. Hay estudios que demuestran que la falta de sueño juega un papel en muchos accidentes trágicos,¹ incluidos entre 5,000 y 6,000 muertes en accidentes automovilísticos cada año.²

Por otra parte, está la increíble historia del Capitán “Sully” Sullenberger, el piloto de una aerolínea que salvó a 155 vidas con su increíble aterrizaje de emergencia en 2009 en el río Hudson en la ciudad de Nueva York. Dijo que ese difícil aterrizaje no habría sido posible si no hubiera dormido lo suficiente la noche anterior.³

Información básica sobre el sueño

El cuerpo humano está hecho para permanecer despierto unas 16 horas al día. Luego, el cuerpo necesita dormir para descansar y repararse. El adulto promedio necesita entre 7 y 8 horas de sueño cada noche.⁴

¿Qué sucede si no duerme lo suficiente?⁴

- En ciertos estudios se ha hallado una relación entre la falta de sueño y problemas de salud como enfermedades cardíacas, infartos, diabetes y obesidad.
- La falta de sueño también puede intensificar el dolor crónico.
- Las personas tienden a ser más temperamentales y malhumoradas cuando tienen sueño.
- Su vida sexual puede verse afectada si está cansado con frecuencia.
- Puede que no piense con la claridad que debiera ni actúe de manera lógica.
- Su memoria puede verse afectada.
- La falta de sueño puede debilitar su sistema inmunológico y hacerlo más propenso a enfermarse.

Dormir lo necesario

Hay muchas cosas que pueden interferir con el sueño. Tener hijos pequeños y un estilo de vida agitado son ejemplos de ello. Para mejorar su sueño puede tomar las siguientes medidas:⁵

- 1. Intente que su horario de dormir y estar despierto sea lo más regular posible.** Deje que su cuerpo adopte un ritmo para cuando es hora de acelerarse o relajarse.
- 2. Haga ejercicio con regularidad.** Hay muchos motivos para ejercitarse, pero uno es para estar cansado a la hora de ir a la cama.
- 3. Evite la cafeína, el alcohol y las comidas pesadas varias horas antes de ir a dormir.**
- 4. Cree una rutina relajante para la hora de dormir.** Si el noticiero nocturno lo altera, no lo mire. En su lugar, puede ponerse al día con las noticias por la mañana. Si un baño o una ducha caliente lo calman, tome uno poco tiempo antes de irse a dormir. Si un buen libro lo ayuda a relajarse, lea durante un rato. Busque lo que funcione para usted.
- 5. Asegúrese de tener un espacio silencioso, oscuro y cómodo para dormir.** Algunas personas se adaptan mejor a dormir en un cuarto frío. Otras prefieren una habitación más cálida. Como dijimos: usted debe descubrir qué le funciona mejor.

Pasos hacia un mejor sueño

Si realiza cambios graduales en su higiene de sueño, estará dando un gran paso hacia tener más energía y poder mental para manejar los desafíos diarios. Dulces sueños.

¹www.huffpost.com. Acceso en septiembre de 2015.

²www.cdc.com. Acceso en septiembre de 2015.

³www.abcnews.go.com. Acceso en septiembre de 2015.

⁴www.webmd.com. Acceso en septiembre de 2015.

⁵www.apa.org. Acceso en septiembre de 2015.