

# Hoja de Hechos para Familias

## Un Buen Sueño

Aunque conocemos la importancia para nuestra salud física de una buena dieta, ejercicio con regularidad y un estilo de vida sano, la mayoría no nos damos cuenta de lo importante que es dormir para mantener una buena salud y un buen estado mental y emocional.

### ¿Qué impacto tienen los problemas para dormir?

Privarse de dormir no sólo hace que estemos soñolientos y cansados al día siguiente. También tiene efectos negativos mensurables en nuestra actividad laboral y en nuestra salud mental y física. Los problemas para dormir pueden causar por un lado una disminución de energía y de peso, una mayor dificultad para concentrarse y por otro lado un aumento de tensión, depresión, enfermedades, equivocaciones y accidentes, incluyendo golpes al caerse dormido. Las relaciones también pueden sufrir.

### ¿Cuánto tiempo necesitamos dormir?

La cantidad de tiempo que hay que dormir cada noche varía dependiendo de la persona. Todos necesitamos dormir entre 5 y 10 horas para estar completamente alerta durante el día. Un adulto puede necesitar entre 7 y 8 horas cada noche. Si no duerme suficiente, se formará una «acumulación de sueño». La única manera de disminuir ésta acumulación es durmiendo las horas que su cuerpo necesita.

### ¿Cuáles son los tipos de desordenes del sueño más comunes?

- **Insomnio** significa que no se duerme suficiente o que el sueño es de mala calidad. Las personas que sufren de insomnio tienen dificultad para dormirse, se despiertan a menudo durante la noche y les cuesta volver a dormirse o se despiertan demasiado temprano al día siguiente.
- **Soñolencia problemática** es cuando la soñolencia interfiere con la rutina y las actividades diarias o cuando disminuye la habilidad de poder funcionar normalmente.
- **Apnea del sueño** es una condición respiratoria seria que puede poner en peligro la vida y que consiste en pausas en la respiración durante el sueño.
- **Narcolepsia** es un desorden crónico cuya causa se desconoce; la característica principal es un sueño excesivo y abrumador durante el día, incluso después de haber dormido bien por la noche.

### ¿Cuáles son las causas de los problemas para dormir?

Existen bastantes factores que causan problemas para dormir:

- tensión
- dieta
- ruidos en el ambiente
- temperaturas extremas
- falta de ejercicio
- cambios en el ambiente a su alrededor
- efectos secundarios de medicamentos
- sueño inadecuado
- interrupciones cuando duerme, como las producidas por niños pequeños
- cambio de horas
- condiciones médicas como el síndrome de piernas agitadas y sofocos
- problemas mecánicos o estructurales en las líneas para el flujo aéreo del aparato respiratorio.

### Consejos para dormir bien

- **Haga ejercicio con regularidad.** El ejercicio regular y a diario puede ayudar a mitigar la tensión; pero asegúrese de que termina de hacer ejercicio al menos tres horas antes de irse a la cama.
- **Evite las siestas** si tiene dificultad para dormir por la noche.
- **Beba y coma ligeramente.** Evita las comidas abundantes y pesadas, la cafeína y el azúcar antes de irse a dormir. El alcohol también puede darle problemas para dormir.
- **Asegúrese de que su cama y su dormitorio son cómodos.** Duerma en una habitación con poca luz, pocos ruidos y con una temperatura moderada.
- **Mantenga un horario regular.** Para establecer rutinas regulares, márchese a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas (incluyendo fines de semana).
- **Use rituales.** Hacer lo mismo todas las noches antes de ir a dormir le indica a su cuerpo que se prepare para dormir.
- **Salga de la cama si no puede dormir.** Lea un libro, escuche música o intente cualquier otra cosa que le relaje hasta que le venga el sueño.
- **Encárguese de los problemas antes de irse a la cama.** No use su tiempo en la cama para preocuparse con sus problemas.

### Cuándo se necesita ayuda médica

Muchos problemas relacionados con el sueño se pueden resolver cambiando el estilo de vida, la dieta o las costumbres para hacer ejercicio. Existen productos que se compran sin prescripción que podrían ayudarle a dormir en ciertas ocasiones pero no es aconsejable tomarlos durante un período de tiempo largo y cuando los tome, hágalo con precaución. Si los problemas para dormir continúan durante más de una semana, si continuamente le molestan o si la soñolencia le está afectando demasiado, quizás debería consultar con su médico o con un especialista.



California Childcare Health Program  
UCSF School of Nursing  
cchp.ucsf.edu  
2006