

¿Trastornos del sueño? Sepa qué pasa si no duerme las horas recomendadas



** Una persona adulta debe dormir siete horas y de noche. Dormir más o menos puede tener consecuencias para la salud*

Según un estudio publicado recientemente en la revista científica Nature Aging, siete horas de sueño es lo óptimo para alcanzar el mejor el rendimiento cognitivo en las personas adultas y en la vejez.

En este sentido, es importante saber que rol juega el buen dormir en la vida de las personas y como influye en el cuerpo la falta de sueño.

“El mal dormir, dormir mucho o dormir poco pueden tener una serie de consecuencias en la vida diaria como el aumento de la irritabilidad, ansiedad, depresión e incluso, puede desencadenar problemas para sociabilizar. A estos, se suman las consecuencias en la salud física, las que pueden ser graves” explica Evelyn Benavides, neuróloga especialista en Medicina del Sueño y académica de la Facultad de Medicina de la Universidad de los Andes.

En cuanto a los problemas de salud física, la especialista detalla los siguientes, aumento de la presión arterial, problemas cardiovasculares, accidentes cerebrovasculares y obesidad.

“El mal dormir puede producir una deficiencia en la liberación de algunas hormonas y puede afectar a nuestras defensas, es decir, se nos haría más difícil combatir infecciones. En el caso de los niños es más importante, ya que no dormir bien o lo suficiente puede producir problemas en la producción de la hormonas del crecimiento”, comenta la neuróloga.

¿Cómo dormir mejor?

“Para dormir mejor es clave es establecer y respetar determinados hábitos del sueño con rutinas que se deben cumplir antes de ir a dormir. Esto permitirá estar más activos y despiertos durante el día”, añade la académica. En este sentido, la especialista entrega algunas recomendaciones para formar buenos hábitos del sueño. Una de ellas es mantener un mismo horario para levantarse y acostarse, evitar las siestas y no usar pantallas antes de dormir.



Dra. Evelyn Benavides

También recomienda evitar el consumo de comidas abundantes, la temperatura de la pieza debe ser agradable, mantenerse activo durante el día y evitar la automedicación de pastillas para dormir.