

Tener un descanso reparador es fundamental para que el cuerpo y el cerebro se recuperen del estrés del día

Cuidar la higiene del sueño es tan importante, como alimentarse saludablemente, es primordial respetar las horas que debemos dormir de acuerdo con la edad que tenemos, ya que le permite al cuerpo y al cerebro recuperarse del estrés del día. Adicionalmente, tener un buen descanso influye en la memoria, nos da una mayor capacidad de retener información, especialmente, en personas mayores.

Lo anterior es ratificado por la OMS, la que define el sueño como un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y el cuerpo siguen activas para mantener al cuerpo saludable, en consecuencia, si no hay un buen sueño, se deteriora la salud mental, física, el pensamiento y la vida cotidiana. Es vital dormir al menos de 6 a 7 horas por día y en el mismo horario.

Aunque suene increíble, los seres humanos pasamos un tercio de nuestra vida durmiendo, por lo que las alteraciones en el sueño afectan nuestro desempeño al día siguiente, así como también el estado de ánimo, el estado de alerta y la relación con nuestro entorno. También ayuda a mantener el peso en un

nivel saludable, reduce los riesgos de contraer problemas graves de salud como la diabetes, presión arterial alta, accidentes cerebrovasculares, obesidad, enfermedades cardíológicas y otras mentales como la depresión. El buen dormir es, definitivamente, un tema de salud muy serio, que no podemos pasar por alto.

¿Y por qué dormimos menos en la medida que envejecemos?

En la medida que vamos envejeciendo, las personas van experimentando cambios en su organismo y en su vida. Uno de ellos tiene relación con la alteración del sueño que se produce con la edad, adquiriendo una mayor dificultad para dormir.

“Nosotros que convivimos, diariamente, con

personas mayores vemos que les cuesta conciliar el sueño y se despiertan más temprano. Por eso les recomendamos ir bajando las revoluciones paulatinamente, comer antes de las siete de la tarde, darse una ducha tibia si es necesario, realizar actividades durante el día, evitar largas siestas, el consumo de café durante la tarde y líquidos antes de dormir, idealmente también leer algo que sea de su agrado antes de apagar la luz” dice Trinidad Cancino, TO de la residencia para adultos mayores Acalis.

Según expertos, las personas mayores de 65 años deben dormir, al menos, unas siete u ocho horas todas las noches. Es muy importante respetar las horas de sueño, para que se sientan mejor durante el día.

