

Consecuencias de un mal sueño

El descanso y dormir bien, es una necesidad básica que permite mantener nuestro bienestar general y nuestras funciones básicas. Con ello una buena calidad de vida también.

Cuando no logramos un sueño reparador, además de no lograr descansar y recuperarnos de las actividades diarias, podemos exponernos a desequilibrios hormonales que alteran nuestro apetito, provocan fatiga y cansancio crónico.

Por otro lado, la falta de descanso disminuye nuestra concentración lo que dificulta nuestro óptimo rendimiento y disminuye nuestras habilidades cognitivas viéndonos también más propensos a sufrir accidentes.

La práctica deportiva o cualquier exigencia física mayor, se torna más difícil y agotadora ante la falta de descanso.

Finalmente, la falta de un sueño reparador es un factor que lamentablemente,

junto a otros, influye en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, debilitamiento de nuestro sistema inmune y problemas de salud mental como depresión o cuadros ansiosos.

Para lograr un sueño reparador, los expertos entregan algunas recomendaciones como: Establecer horarios de sueño estables; dormir un mínimo de 6 a 7 horas diarias; eliminar las pantallas por lo menos una hora antes de ir a dormir y en lo posible retirarlas del dormitorio (televisores, tablets, computadores y celulares); comer comidas livianas en la noche, 1 a 2 horas antes de acostarse, evitando estimulantes como el café, té, alcohol o cigarrillos; evitar las siestas y si debe tomarlas, que no excedan los 45 minutos; no automedicarse para dormir; si desea tomar algo antes de acostarse, prefiera la leche tibia o alguna infusión de hierbas; tampoco revise lecturas relacionadas con su actividad laboral; utilice la cama solo para

dormir, evitando usarla para actividades como trabajar o comer; use ropa cómoda y de acuerdo a la temperatura ambiental y su propia percepción de la misma.

Es importante considerar que, frente a trastornos del sueño, que impidan un descanso reparador siguiendo las recomendaciones antes mencionadas, se debe consultar con un especialista a fin de realizar los estudios necesarios que permitan distinguir sus causas, pues en algunos casos, aún con una buena higiene del sueño, existen trastornos de este que requieren de tratamientos farmacológicos o dispositivos para lograr un buen descanso.

Francia Rivera Droguett,
académica de la Facultad de Enfermería,
UNAB Sede Viña del Mar