

Cómo dormir bien para tener buena salud

No dormir lo suficiente (ver tabla) puede afectar tu trabajo, concentración, memoria, humor, relaciones, e incluso aumentar el riesgo de accidentes y los problemas de salud.

No tienes que vivir con trastornos del sueño. Consulta a tu médico sobre lo que te puede ayudar. E intenta hacer estos cambios en tus hábitos y rutinas diarias para ayudarte a dormir mejor, y en definitiva, a sentirte mejor.

¡Marca un cambio que crees que podrás realizar ahora!

Establece un horario de sueño saludable.

Una rutina diaria ayuda a fijar tu reloj biológico para que tengas períodos regulares de sueño y de alerta.

- Intenta ceñirte a una hora fija para acostarte y para despertarte —todos los días, si es posible. Si te quedas despierto hasta más tarde durante los fines de semana, intenta no dormir pasada la hora a la que normalmente te despiertas.
- Intenta no dormir la siesta de costumbre, especialmente más tarde en el día. Si te falta sueño, una "siesta energética" puede ayudar. Pero manténla por debajo de 30 minutos y antes de las 3 p.m.
- Intenta hacer ejercicio durante al menos 30 minutos la mayoría de los días.* Esto puede ayudar a mejorar tanto la cantidad como la calidad del sueño —especialmente si eres mayor. (Sin embargo, evita hacer ejercicio enérgico 5 horas antes de acostarte).

*Habla con tu médico antes de hacer algún cambio respecto de tu dieta, ejercicio o medicamentos.

Adapta tu dormitorio para dormir bien

Ciertas características de tu dormitorio pueden ayudar o impedir que duermas bien.

- Bloquea la luz con cortinas que oscurecen la habitación, y cubre cualquier aparato encendido, como relojes o equipos electrónicos personales. Incluso un poco de luz puede dar señales a tu cerebro para que se mantenga alerta.
- Mantén la habitación bien ventilada, más bien fresca. La sensación de demasiado calor es una causa común por la que uno se despierta durante la noche. (¡Mantén los animales domésticos fuera de la cama, si es posible!)
- Silencia los ruidos como el del tráfico o de los pájaros de madrugada utilizando tapones para el oído o creando un zumbido suave con un ventilador o un aparato de ruido blanco.
- Reserva tu dormitorio únicamente para dormir. Cuando lo utilizas para ver la televisión, comer o trabajar, es menos probable que asocies la habitación con dormir de manera inconsciente.

Horas recomendadas de sueño por día*

Edad	Horas por noche
Adolescentes (13-17 años)	8,5-9,25
Adultos	7-9
Adultos mayores	7-9

*Fuente: National Sleep Foundation, *How Much Sleep Do We Really Need?* 2009.

Cuidado con los ladrones de sueño

Dependiendo del momento del día, ciertos alimentos, bebidas o medicamentos pueden interferir con el sueño.

- Intenta evitar la cafeína después del almuerzo. Este estimulante puede interferir con las señales de sueño del cerebro durante hasta 8 horas.
- Pregunta por los medicamentos que pueden perturbar el sueño. Algunos culpables comunes incluyen los medicamentos para el corazón, la presión arterial y el asma, los antidepresivos, y algunos remedios contra la tos, el resfriado y las alergias.
- Evita comidas y bebidas pesadas durante 4 horas antes de acostarte. La indigestión y la acidez pueden interferir con el sueño, así como tener que ir varias veces al baño.
- Evita la nicotina y el alcohol antes de acostarte. Aunque pueden parecer relajantes, ambos pueden perturbar la calidad del sueño.

Cuando el dolor te mantiene despierto durante la noche

Los trastornos del sueño y el dolor a menudo aparecen juntos. Alrededor de dos tercios de las personas que sufren dolores crónicos sostienen que estos les perturban el sueño, según la National Sleep Foundation.¹ A su vez, otros estudios han demostrado que dormir mal les produce dolores y malestares a personas generalmente sanas.^{2,3}

Para los momentos en los que sufres de insomnio y dolor, tu médico te podrá recomendar TYLENOL® PM, un medicamento que combina la marca del analgésico de venta libre más recomendada por los médicos con un ingrediente para el sueño que, cuando se usa según las indicaciones, no crea dependencia.

¹ National Sleep Foundation. Ask the Sleep Expert: Pain and Sleep. Disponible en: http://www.sleepfoundation.org/site/c.hulXKjM0lx/F/b.2422621/k.549C/Ask_the_Sleep_Expert_Pain_and_Sleep.htm. Obtenido el 11 de mayo de 2009.

² Canivet C, Ostergren PO, Choi B, et al. Sleeping problems as a risk factor for subsequent musculoskeletal pain and the role of job strain: results from a one-year follow-up of the Malmö Shoulder Neck Study Cohort. *Int J Behav Med* 2008; 15: 254-262.

³ Lautenbacher S, Kunderman B, Krieg JC. Sleep deprivation and pain perception. *Sleep Med Rev* 2006; 10: 357-369.

Si quieres un registro del sueño para imprimir o más consejos sobre cómo obtener el sueño que necesitas, visita **Tylenol.com**.