

Cuídate...por ejemplo

POR EJEMPLO...DUERME BIEN

El sueño sirve para reparar el desgaste y el cansancio acumulados a lo largo del día. Es vital para nuestra salud.

Según datos de la OMS, el 50 por ciento de la población tiene insomnio. Dormir mal tiene efectos muy negativos en la salud, en la calidad de vida y en el rendimiento laboral. Cruz Roja te recuerda la importancia de tener un sueño reparador.

Dormir bien es una de las bases para mantener tu salud, tu optimismo, tu energía. Algunos consejos sencillos te pueden ayudar a dormir mejor:

- por ejemplo, lleva un estilo de vida saludable (alimentación, ejercicio y ausencia de consumo de tóxicos)
- por ejemplo, evita las siestas y si las haces, que no sobrepasen los 20 minutos
- por ejemplo, realiza ejercicio moderado durante el día y evítalo al menos desde 2 horas antes de acostarte
- por ejemplo, cena de forma ligera, al menos una o dos horas antes de irte a la cama
- por ejemplo, limita la ingesta de líquidos antes de acostarte, sobre todo si tienes tendencia a despertarte por la noche para orinar, y ve al servicio justo antes de ir a la cama
- por ejemplo, recuerda que la ducha o el baño tienen efectos relajantes antes de dormir
- por ejemplo, establece rutinas: procura acostarte siempre a la misma hora, cepíllate los dientes, pon el despertador, baja las persianas, apaga la luz... Tener hábitos fijos te puede ayudar
- por ejemplo, crea un ambiente agradable en el dormitorio: presta atención a la temperatura, iluminación y nivel de ruidos de la estancia, y en la cama usa ropa muy cómoda, que no te moleste
- por ejemplo, evita el tabaco, sobre todo antes de ir a dormir, ya que la nicotina actúa como estimulante
- por ejemplo, no ingieras alcohol antes de acostarte. Parece que induce al sueño pero en realidad, aumenta el número de veces en que te despiertas a lo largo de la noche
- por ejemplo, haz algo relajante antes de irte a dormir: lee, escucha música suave, etc.
- por ejemplo, no utilices la cama para otras actividades que exijan concentración, como leer, ver la TV...
- por ejemplo, si no puedes coger el sueño pasados 20 minutos, levántate y realiza una actividad tranquila, porque ese cambio de actividad te ayudará a conciliar el sueño
- por ejemplo, duerme lo necesario para sentirte despejad@ y descansad@ al día siguiente, y evita estar más de ocho horas en la cama

¿Hay varios tipos de insomnio?

Se tiene insomnio si aparecen dificultades para conciliar el sueño, para mantenerse dormido o si el despertar ocurre demasiado pronto. Existen dos grandes tipos: transitorio (dura menos de un mes) o crónico (dura más de este periodo). Poner en rápido conocimiento de los profesionales sanitarios las primeras alteraciones en el sueño se revela fundamental para que las mismas no pasen de ser un problema pasajero.

¿Qué puede alterar mi ritmo del sueño?

Situaciones generadoras de estrés (laborales, familiares, económicas), malos hábitos alimenticios (cenas copiosas), estados de ansiedad, condiciones físicas inadecuadas del dormitorio, cambios en los horarios, toma de estimulantes, tabaco y alcohol... Muchas enfermedades pueden incluir el insomnio como un síntoma más (hipertiroidismo, enfermedades productoras de dolor, ansiedad, depresión, incontinencias urinarias...). Además, el insomnio puede provocar problemas cerebro y cardiovasculares, alteración de la tensión arterial, aumenta el riesgo de padecer obesidad y diabetes, y puede desencadenar o agravar enfermedades de tipo mental

No te automediques

Por un lado, la automedicación puede ser peligrosa en sí mismo. Por otro, muchos fármacos pueden provocar insomnio. Y muchos de los que combaten el insomnio pueden generar dependencia. Consulta siempre al personal sanitario

Invierte en salud. Cuídate...por ejemplo.



Cada vez más cerca de las personas

 Cruz Roja Española