

TENDENCIAS

¿Qué hacen las personas una hora antes de ir a dormir?

El Ciudadano · 20 de marzo de 2015



Cerca del 70% de las personas no se prepara para ir a dormir, ocupan este tiempo para realizar diferentes actividades. Tan solo con perder 30 minutos de sueño por día durante la semana se pueden presentar consecuencias corporales y metabólicas.



El 66 por ciento de las personas, una hora antes de dormir, aún está ocupada en tareas que demandan concentración y actividad física. Así lo refleja una encuesta de la Fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos (NFS, por su sigla en inglés). Este panorama hace evidente que las personas no han tomado conciencia de la importancia de prepararse para tener un sueño reparador y de calidad.

Por esta razón, el lema del Día Mundial del Sueño, que se celebra hoy viernes 20 de marzo, es ‘Cuando el sueño es reparador, la salud y la felicidad abundan’. Según investigaciones de la NFS, una hora antes de dormir el 37 por ciento de las personas cuida de sus hijos, el 36% navega en Internet, 21% hace tareas relacionadas con su trabajo y el 6% restante se dedica a otras tareas, como tener sexo o tomar una bebida alcohólica.

“Trabajar hasta el momento en que se está por dormir no proporciona la oportunidad de relajarse y preparar el cuerpo para esta actividad. Para lograr una verdadera rutina de sueño se debe destinar una hora antes de dormir para hacer la transición entre ‘esa persona que puede hacerlo todo’ y ‘la persona que debe dormir’”, dijo Raúl Baquero del club médico deportivo Bodytech.

Dada la importancia del descanso nocturno perder tan solo 30 minutos de sueño por día durante la semana puede traer consecuencias a largo plazo para el peso corporal y el metabolismo; la falta de sueño continuada (insomnio) afecta al rendimiento diario y produce déficits cognitivos y de memoria, así como problemas de ansiedad y depresión, hipertensión, diabetes, obesidad, entre otros.

Según Baquero, para tener una buena práctica de sueño es adecuado dormir de acuerdo con las necesidades que existen individualmente. Se recomienda que los bebés duerman de 16 a 18 horas al día, los niños en edad pre-escolar de 11 a 12 horas, los niños de primaria mínimo 10 horas y los adolescentes entre 9 y 10 horas. Los adultos (incluyendo los ancianos) deben dormir de 7 a 8 horas diarias.

Rutina del buen dormir

Para construir una rutina diaria antes de dormir, Baquero explicó que ir a dormir a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana, mejora el estado de alerta durante el día.

La segunda recomendación es ejercitarse como mínimo tres horas antes de dormir, para reducir la temperatura corporal y que llegue la sensación de sueño que permite descansar; una práctica muy efectiva es el yoga que ayuda a la preparación del cuerpo para recibir la hora de dormir. Los beneficios de ejercitarte con una disciplina física reducen el estrés y aumentan la profundidad del sueño.

Además, se aconseja comer ligero en la noche, oscurecer la habitación y apagar todo tipo de aparatos electrónicos.

En cuanto al insomnio es conveniente seguir cada uno de estos pasos; si no se logra alcanzar el estado de sueño, los pacientes con este trastorno deben levantarse y hacer alguna actividad mientras la sensación de sueño llega. También puede funcionar escuchar música suave y tomar bebidas aromáticas que contribuyan a la relajación.

Es importante abstenerse de usar drogas que induzcan el sueño, pues estos medicamentos pueden causar dependencia y tras la dependencia se puede lograr un estado de depresión y ansiedad que solo va a empeorar la salud física y mental.

Fuente: Diario de Huila

Fuente: [El Ciudadano](#)