

SALUD

¿Sabes por qué nos despertamos a mitad de la noche?

El Ciudadano · 26 de septiembre de 2018

En este escrito encontrará cinco razones que afecta su descanso



Muchas personas tienen problemas de insomnio o simplemente les cuesta conciliar el sueño por el nivel de estrés o la ansiedad. Son muchos los factores que ocasionan este mal. Después de una gran lucha para dormir, despiertan a mitad de la noche sin saber la razón o buscar qué hacer.

Es por eso que aquí te mencionamos 5 de los factores que hacen que te despiertes a mitad de la noche.

Factores ambientales

En esta parte influye lo que es la temperatura y el ruido, de manera que en las noches calurosas en las que el aire no parece moverse son uno de los principales ladrones del sueño. Aunque también lo son las muy frías, de acuerdo a una revista muy popular se sabe que la temperatura ideal para dormir son los 22º centígrados.

Además de acuerdo a un experimento llevado a cabo en Madrid, **la contaminación acústica es capaz de penetrar hasta lo más profundo de nuestro sueño** y provocar o bien nos despertemos durante unos pocos segundos o pasemos de un sueño profundo a otro superficial, perjudicando el descanso.

Ir al baño demasiadas veces durante la noche

Se denomina nicturia cuando nos levantamos a orinar por las noches más de dos veces y también interrumpe los ciclos del sueño. Mientras en las mujeres el síndrome de vejiga hiperactiva suele estar detrás de la nicturia, en los varones es la hiperplasia benigna de próstata la causa más frecuente. El tratamiento, indica el experto, suele pasar por un cambio de hábitos, como beber menos agua antes de dormir, aunque en algunas ocasiones los médicos recurren al uso de fármacos.

Pasarse con el alcohol y la comida

El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, incrementa las ganas orinar por la noche, explican los expertos. Y eso sin olvidar que su consumo aumenta la relajación de los músculos de la garganta y la lengua haciendo que las vías respiratorias sean más vulnerables a la obstrucción durante el sueño. Asimismo, los expertos aconsejan huir de las cenas copiosas, así como de las bebidas que contengan cafeínas, taurina o teína.

El Síndrome de Piernas Inquietas

Un eterno baile de San Vito que, según Asociación Española del Síndrome de Piernas Inquietas (AESPI), lleva aparejado «sacudidas que se producen con una frecuencia de 20 a 30 segundos» durante la noche y, por lo general, causan continuas interrupciones del sueño.

Para luchar contra este síndrome los expertos recomiendan evitar el consumo de sustancias excitantes como la cafeína, mantener horarios regulares de sueño, realizar estiramientos y darse baños calientes, así como masajes, para relajar los músculos.

Las parasomnias

La parasomnia es un trastorno de la conducta durante el sueño asociado con episodios breves o parciales de despertar, sin que se produzca una interrupción importante del sueño ni una alteración del nivel de vigilia diurno.

Fuente: *La Verdad Noticias*

Continúa leyendo...

<https://www.elciudadano.cl/sociedad/ano-de-terror-descubrieron-de-donde-provenia-la-cancion-espeluznante-que-les-quitaba-el-sueno/09/19/>

<https://www.elciudadano.cl/tecnologia-2/sacaran-a-la-venta-mascara-electronica-que-ayudara-a-conciliar-el-sueno/07/27/>

Fuente: El Ciudadano