

PERSONAS MAYORES

Trastornos del sueño

BREVES CONSEJOS PARA DESCANSAR MEJOR



Los adultos necesitan dormir 7 u 8 horas por noche para lograr un sueño reparador, especialmente las personas mayores de 65 años, quienes suelen ver cambios significativos en su ciclo de descanso.

Esto puede deberse a la edad, al estilo de vida o a problemas de salud. De igual forma, interviene la reducción de ciertas hormonas en el organismo, como la melatonina, hormona natural que regula el ciclo del sueño. Otros factores que pueden afectar el descanso son:

- *Fumar y beber alcohol.*
- *Algunos medicamentos.*
- *Problemas de salud, como diabetes, problemas de próstata, insuficiencia cardíaca o renal, entre otros.*



ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR:



1. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
2. Pasa tiempo al aire libre, de ser posible por las mañanas, exponiéndote a la luz.
3. Procura mantenerte activo durante el día, evitando el sedentarismo. El ejercicio, la danza u otra actividad física, puede ayudarte a dormir mejor.
4. No duermas siestas de más de 20 minutos. Asimismo, evita mirar televisión o comer en la cama. Utiliza la habitación sólo para dormir.
5. Limita la ingesta de líquidos a partir de las últimas horas de la tarde.
6. Evita las sustancias estimulantes y en especial en la tarde-noche (café, té, colas, bebidas gaseosas, chocolates, evitándolos por la tarde-noche), así como la nicotina y el alcohol por las noches.
7. Elimina las fuentes de ruido y luz que puedan dificultar tu sueño (interiores o exteriores).
8. Crea un ritual relajante antes de ir a dormir, evitando actividades estimulantes y pensamientos, o resolución de problemas a esa hora.
9. No permanezcas acostado durante mucho tiempo tratando de dormir. Después de 30 minutos de haberlo intentado, levántate y dirígete a otra habitación, o realiza una actividad monótona (lectura u otros). Evita las actividades que estimulen tu cerebro; luego, vuelve a la cama e intenta quedarte dormido una vez más.
10. Plántate utilizar dos camas si el movimiento de tu compañero/a de cama le despierta de forma habitual, o bien si por cualquier motivo le hace perder el sueño, podrías intentar cambiar de habitación.

NO OLVIDES PREGUNTAR A TU MÉDICO DE CABECERA SI ALGUNO DE LOS MEDICAMENTOS QUE TOMAS PODRÍA ESTAR INTERFIRIENDO EN TU DESCANSO. TOMA EN CUENTA QUE ALGUNOS DE ESTOS FÁRMACOS SON:

ANTIDEPRESIVOS, BETABLOQUEADORES Y MEDICAMENTOS CARDIOVASCULARES.

FUENTES: EDIZIONES - INFOSALUS. CLICKSALUD.NET

+ info
Contáctanos
www.fundacionastur.org