



LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN

1. DORMIR BIEN

Un buen dormir, tanto en tiempo como en calidad, es muy importante para la salud y calidad de vida de las personas mayores.

El sueño adecuado no sólo es importante para tener suficiente energía para hacer las actividades durante el día, sino también para poder concentrarse bien en las actividades que estamos realizando, para tener buen ánimo y estar alegres, para tener buena memoria, para que las defensas (sistema inmune) estén fuertes y para muchas otras funciones del organismo.

Es por esto que pasamos casi un tercio de nuestra vida durmiendo y tener una adecuada cantidad y calidad de sueño es primordial para nuestro bienestar y calidad de vida.

2. CAMBIOS EN EL DORMIR AL ENVEJECER

Comúnmente con el envejecimiento ocurren algunos cambios en el dormir que son normales y conocidos por los médicos geriatras que tratan personas mayores. Por ejemplo, las personas mayores de 65 años tienden a tener en promedio menos horas de sueño en comparación con las personas más jóvenes.



Una persona mayor debería dormir aproximadamente entre 6 y 7 horas cada noche. Con estas horas de sueño la mayoría de las personas mayores no reportan síntomas de cansancio u otras consecuencias de falta de sueño durante el día. Además de cansancio, una persona mayor con falta de sueño o mala calidad de sueño puede presentar presión arterial alta, dolor de cabeza, irritabilidad, nerviosismo, poca concentración, tristeza, poca iniciativa sexual y tendencia a quedarse dormido en situaciones como ver televisión, leer, o mientras viaja a algún lugar.



3. RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR

Algunas recomendaciones para tener un sueño adecuado tanto en cantidad como en calidad es usar la cama y el dormitorio sólo para dormir y no para realizar otras actividades como ver televisión, trabajar o comer. También es importante tener exposición a la luz solar durante el día, hacer actividad física regularmente durante las tardes, evitar las siestas largas (de más de una hora) y tener una rutina relajada antes de ir a dormir.

Por otro lado es importante evitar consumir alimentos o bebidas con cafeína (té, café, bebidas energéticas, chocolate) después de las tres de la tarde, evitar el consumo de alcohol antes de dormir y evitar comidas abundantes antes de dormir. Se recomienda que el dormitorio sea un lugar tranquilo y con una temperatura cómoda y adecuada para cada persona.

4. ENFERMEDADES QUE AFECTAN EL SUEÑO

Muchas personas mayores tendrán enfermedades que afectan el sueño como por ejemplo insomnio, apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas, entre otras. Muchas enfermedades del sueño son más frecuentes en personas mayores,

lamentablemente los pacientes no reportan estos problemas y los médicos habitualmente no los exploran. Considerando la gran importancia de un buen dormir para la salud, es importante que si una persona mayor presenta problemas para dormir o sufre de algún síntoma que sugiera falta de sueño se los comunique a su médico geriatra.

Las distintas enfermedades del sueño tienen tratamientos muy efectivos que son necesarios por sobre las recomendaciones para dormir mejor mencionadas previamente. También es importante señalar que el uso de medicamentos para dormir puede tener serias consecuencias negativas en las personas mayores como por ejemplo mayor riesgo de tener caídas, de pérdida de memoria, somnolencia durante el día, entre otros.

Si una persona mayor usa medicamentos para dormir es importante que lo reporte a su médico para evaluar si están siendo usados adecuadamente o si existen alternativas más seguras de tratamiento para el problema específico de sueño.

Consulte con su geriatra y/o su nutricionista para evaluar la mejor estrategia que esté acorde con su persona.



22 67 67 000



DoctorJuanRodriguez



jcrodriguez@med.puc.cl



UcChristus.cl



DrJuanRodriguez.com