

Salud del Sueño como Estilo de Vida

El sueño es una parte extremadamente importante de la salud humana. Los efectos negativos del retardo o interrupción del sueño incluyen lentitud, poca capacidad de atención, disminución de la sociabilidad, depresión, disminución del sueño profundo, disminución del gasto calórico durante el día, aumento del apetito y disminución de la sensación de saciedad, resistencia a la insulina y disminución del rendimiento.

Disruptores del Sueño

- Mucha comida o beber cerca de la hora de sueño
- Luces azules del teléfono/computador/pantalla de televisor
- Cafeína y uso de alcohol
- Estrés/ansiedad/preocupación
- Algunos ruidos/sonidos
- Temperatura (mucho frío o calor)
- Falta de exposición a la luz del día/exposición solar
- fármacos y condiciones médicas
- pareja o mascota (en cama)

Consejos para un mejor sueño:

- Usar la cama sólo para dormir
- Establecer un horario regular de sueño (el mismo para acostarse y despertar)
- Minimizar/eliminar ruidos y luces de la habitación
- Aumentar la exposición diaria a la luz solar
- Moverse al menos cada hora durante el día
- Eliminar la cafeína de la noche y limitarla durante el día
- Evitar el alcohol hasta 3 horas antes de acostarse
- Evitar comidas altas en sodio cerca de la hora de dormir
- Eliminar/limitar snacks después de la cena
- Mantener un IMC saludable
- Mantenerse hidratado durante el día
- Terapia Cognitivo Conductual para insomnio
- Ejercicio
- Elecciones de alimentos
- Meditación

Metas de Manejo del Sueño

Establecer metas sobre de la salud del sueño es una excelente manera de mejorar la calidad de este. Suele ser más fácil lograr metas positivas. Un ejemplo es “Comenzaré una nueva rutina de sueño de apagar la television y cambiar por leer un libro al menos 30 minutos antes de ir a la cama por 4 noches esta semana”

Específico- ¿Qué harás para mejorar la calidad/cantidad de tu sueño?

Medible- ¿Cuánto tiempo? ¿Cuántas sesiones?

Alcanzable- ¿Tienes lo necesario para llevarlo a cabo?

Realista- ¿Qué puedes hacer realmente? (mejora sobre perfección)

Conectado al tiempo – ¿Cuán frecuente? ¿Por cuánto te comprometerás?



Recursos acerca de Estrés:
Sleepassociation.org

Sleepeducation.org

Recomendaciones para Salud Óptima:

niños de 4 a 12 meses :
12 a 16 horas por 24 horas

niños de 1 a 2 años de edad:
11 a 14 horas por 24 horas
(incluidas siestas)

niños de 3 a 5 años de edad :
10 a 13 horas por 24 horas
(incluidas siestas)

niños de 6 a 12 años de edad :
9 a 12 horas por 24 horas

adolescentes entre 13 a 18 años
de edad :
8 a 10 horas por 24 horas

adultos:
7-9 horas de sueño por 24 horas



**AMERICAN COLLEGE OF
Lifestyle Medicine**

lifestylemedicine.org

© 2019. American College of Lifestyle Medicine.
All rights reserved.
Terms of use on www.lifestylemedicine.org.