

Cuando CONTAR OVEJAS no es suficiente

DORMIR MAL ALTERA NUESTRA VIDA COTIDIANA. IRRITABILIDAD Y BAJO DESEMPEÑO SON ALGUNAS DE LAS CONSECUENCIAS.

Dormir bien no es fácil. Es el anhelo de muchas personas que no pueden conciliar el sueño aunque intenten artimañas, desde tomar un vaso de leche tibia hasta quedarse con el televisor encendido con el fin de que el cansancio por fin las venza.

Según los expertos, el estrés, las preocupaciones y el exceso de trabajo causan este trastorno que sufre más del 15 % de los chilenos. Dormir mal acarrea nefastas consecuencias en el desempeño, en el ánimo y en la calidad de vida. Es común que después de una mala noche estemos irritables y sensibles frente a cualquier estímulo.

El insomnio a no todos ataca por igual. El kinesiólogo Francisco Rodríguez, académico de la U. Mayor, asegura que las mujeres son las más vulnerables, sencillamente por la cantidad y diversidad de actividades que realizan. Se suma a esto que no descansan lo suficiente para relajarse.

"Cuando no se duerme lo necesario, al día siguiente la persona se siente agotada. Pero además, baja su capacidad de concentración y también sufre alteraciones de ánimo. El sueño, en este sentido, cumple una función restauradora. Por eso, no hay que menospreciarlo. Nos permite recuperar energía y regular la temperatura de nuestro cuerpo, entre otras funciones".

Para vencer este trastorno, el especialista aconseja establecer ciertas pautas o rutinas que ayuden a conciliar el sueño. Como dormir bien también es un hábito, se puede reeducar a las personas que padecen insomnio con el fin de que no se transforme en una dolencia crónica.

Para decir adiós de una vez por todas a los desajustes del sueño, Francisco Rodríguez entrega algunas sugerencias:

✓ Consejos

1 • Determine el tiempo que necesita para lograr un buen descanso y ajuste sus horarios para lograrlo.

2 • Duerma sólo en la habitación destinada para este fin. Lo ideal es un lugar tranquilo, confortable, bien ventilado y con una temperatura adecuada.

3 • Muchas personas comen, leen, miran TV y hasta trabajan en su dormitorio. Esto no es aconsejable cuando el ciclo vigilia-sueño presenta alguna alteración.

4 • Establezca una cantidad regular de horas para permanecer en la cama durante la noche y levántese a la misma hora todas las mañanas. Esto es una manera de crear un hábito a veces alterado o mal condicionado.

5 • Efectúe caminatas diarias. También son aconsejables algunos ejercicios livianos al aire libre, como natación o ciclismo. Trate de estar activo, aún en lugares cerrados; por ejemplo, si siente somnolencia al mirar TV, en horas del día, interrumpa y trate de emprender otra actividad que lo despeje.