



5º Consejos para Dormir mejor

Lic. Olga E. Vega

Responsable Área Comunitaria,
Escuela Ciencias del Envejecimiento Universidad Maimónides

La necesidad de sueño varía con la edad.

Un recién nacido duerme en promedio 16 hs y el sueño se va acortando progresivamente hasta alcanzar las 8 hs en la adultez. Si bien 4 ó 5 horas diarias son suficientes para cubrir las necesidades básicas de sueño en un adulto, las horas de sueño adicionales contribuyen a aumentar el bienestar y mejorar la calidad de vida.

El sueño también varía de una persona a otra y según las circunstancias.

Por lo general los adultos mayores tienden a dormir menos y más liviano.

Cerca de la mitad de las personas mayores de 65 años suelen presentar problemas frecuentes para dormir.

Este cambio puede ser parte normal del envejecimiento, o bien el resultado de problemas de salud o de medicamentos que se utilizan con frecuencia en este grupo de edad.

Qué es el sueño?

El sueño es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un buen rendimiento durante la vigilia.

Mientras dormimos reponemos y administramos la energía química del cuerpo.

Fijamos lo aprendido durante la vigilia. Eliminamos las sustancias nocivas que el cerebro produce durante la vigilia.

Es bueno saber que la falta o pobre calidad de sueño puede afectar:

- El estado de ánimo: irritabilidad, ansiedad, depresión, aislamiento.
- Las funciones cerebrales: desatención, falta de concentración, olvidos.
- El apetito: aumento o disminución
- La actividad sexual
- El estado general: con dolores musculares



SOCIALMENTE ACTIVOS

Programa para Adultos Mayores

¿Qué podemos hacer para mejorar la calidad del sueño?

Realizar 30 minutos diarios de actividad física. Su práctica regular, preferentemente por la mañana, contribuye a un buen descanso. Recuerde que el ejercicio poco antes de acostarse puede interferir con el sueño.

Evitar el café, el cigarrillo, el alcohol y las bebidas cola, sobre todo por la tarde/noche.

Relájese antes de acostarse: con un baño, escuchando música suave, o bien leyendo lecturas placenteras.

Asociar ciertas actividades de relajación con el sueño y hacerlos parte del ritual de acostarse favorece un buen dormir.

Si es posible, despiértese con el sol. La luz del sol ayuda a restablecer nuestro reloj biológico cada día.

No es aconsejable permanecer en la cama despierto y si no puede conciliar el sueño, no se quede en la cama. Levántese y haga otra cosa hasta que se sienta cansado.

Muchas veces la ansiedad por no poder conciliar el sueño suele contribuir al insomnio.

Y recuerde que siempre debe consultar con su médico.

