



su salud Y bienestar

Dormir mejor

Un sueño reparador es importante para su salud física y emocional. Dormir lo suficiente puede ser bueno para su humor y para reducir su nivel de estrés. También puede ayudarle a mantenerse sano, al fortalecer su sistema inmune.

Sin embargo, hay veces en que la mayoría de las personas tienen problemas para dormir. Puede ser debido a estrés temporal, preocupaciones o un horario irregular, pero si la imposibilidad de dormir bien continúa durante semanas o meses, puede convertirse en un problema de salud.

A veces, la falta de sueño se convierte en un problema en sí mismo y hacer hincapié en eso sólo lo empeora. Cambiar sus creencias sobre el sueño y sus conductas diarias puede hacer que su sueño mejore significativamente. Sea cual sea la causa, hay cosas que puede hacer:

Mejore la calidad del sueño

Las siguientes medidas pueden ayudarle a dormir más profundamente y a despertarse con la sensación de estar renovado:

- Minimice el ruido del hogar u ocúltelo con un ruido bajo y constante, como el de un ventilador a poca velocidad o una radio encendida para reducir la estática.
- Utilice taponos para oídos que sean cómodos, si es necesario.
- Retire el televisor y la computadora de su habitación.
- Mantenga la habitación silenciosa, oscura, cómoda y fresca. Utilice cortinas o persianas para impedir la entrada de luz. Considere usar música relajante o una máquina de "ruido blanco" para bloquear el ruido. Si no puede oscurecer el ambiente, utilice una máscara para dormir.
- Utilice una almohada y un colchón que le resulten cómodos.
- Dedique tiempo a resolver los problemas más temprano y no lleve a la cama los pensamientos que le preocupan. Intente tomar nota de sus preocupaciones en un "libro de preocupaciones"; luego déjelo de lado bastante tiempo antes de irse a dormir.
- Si no puede dormirse o si se despierta a mitad de la noche y no puede volver a dormirse rápidamente, salga de la cama y vaya a otra habitación hasta que sienta sueño.

Su rutina de la noche y de la hora de acostarse

Tener una rutina de la noche y establecer una hora de acostarse le ayudará a su cuerpo a acostumbrarse al horario de dormir. Es posible que desee pedirle a otras personas de su hogar que le ayuden con su rutina.

- Relájese con respecto a lo que sucedió en el día. Tome una ducha o un baño caliente, escuche música relajante o beba una taza de té descafeinado antes de irse a dormir.
- No realice actividades estresantes o energizantes por la noche.
- Acuéstese a la misma hora todas las noches. Y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluso si se siente cansado.

Si no puede dormir

- Imagínese a usted mismo en un lugar pacífico y tranquilo. Concéntrese en los detalles y en los sentimientos que le relajan.
- Levántese y realice una actividad tranquila o aburrida hasta que sienta sueño.
- Si se levanta con frecuencia porque tiene que ir al baño, no beba líquidos luego de las 6 p.m.

Sus actividades durante el día

Sus hábitos y actividades pueden afectar la forma en que duerme. A continuación se ofrecen algunos consejos:

- Realice ejercicio durante el día, pero no después de las 5 p.m., ya que puede ser más difícil dormir.
- Salga durante las horas de luz. Pasar tiempo al sol le ayudará a restablecer al cuerpo los ciclos de dormir y de despertarse.
- Limite todo lo que tenga cafeína, como el café, el té, las bebidas cola y el chocolate.
- No beba alcohol antes de irse a dormir. El alcohol puede hacer que se despierte con más frecuencia durante la noche.
- No fume ni use tabaco, especialmente a la noche. La nicotina puede mantenerle despierto.
- No haga siestas durante el día, en especial cerca de la hora de acostarse.
- No tome medicamentos que le mantengan despierto o que le hagan sentir hiperactivo o con más energía justo antes de irse a dormir.
- Su médico puede decirle si su medicamento puede producir esta sensación y si puede tomarlo más temprano. Si tiene insomnio crónico, puede ser debido a un factor subyacente, como depresión, ansiedad o dolor. El insomnio probablemente mejorará o desaparecerá cuando se trate con éxito la causa que lo produce.

Si no puede dormir porque siente dolor o porque tiene una lesión, si muchas veces siente ansiedad por las noches o si tiene pesadillas, hable con su médico.

Fuente: Healthwise®



CIGNA

825514SP 02/09

es el momento de sentirse mejor



consejo del mes de junio

¿Alguien ronca?

Usted ronca cuando el flujo de aire desde la boca o la nariz a los pulmones hace que el tejido de su garganta vibre cuando duerme.

El ronquido puede provocar dolores de cabeza, dificultad para concentrarse, fatiga y menor rendimiento en el trabajo. Si roncar le impide a usted o a su pareja dormir bien, uno o ambos pueden sentirse cansados durante el día. Es posible tratar el ronquido haciendo cambios en sus actividades y en la forma en que duerme.

- Baje de peso si lo necesita.
- Deje de fumar.
- Duerma de costado y no boca arriba.
- Limite el uso de alcohol y de medicamentos tales como sedantes antes de irse a dormir.
- Si la nariz tapada hace que ronque más, utilice tiras para la nariz, descongestivos o rociadores nasales para ayudarlo a respirar.

Cuándo llamar al doctor: apnea del sueño

La apnea del sueño es tan común como la diabetes en los adultos y afecta a más de 12 millones de estadounidenses, de acuerdo con National Institutes of Health (Institutos Nacionales de Salud). Entre los factores de riesgo figuran ser hombre, tener sobrepeso y tener más de 40 años, pero la apnea del sueño puede atacar a cualquier persona a cualquier edad, incluso a los niños. Si no se trata la apnea del sueño puede causar hipertensión arterial y otras enfermedades cardiovasculares, problemas de memoria, aumento de peso y dolores de cabeza. También puede ser responsable de problemas en el trabajo y de choques de vehículos. Afortunadamente, la apnea del sueño puede diagnosticarse y tiene tratamiento.

Llame a su médico si usted o su pareja:

- Ronca muy fuerte.
- Ronca y se siente cansado durante el día.
- Ronca y se queda dormido en momentos inadecuados, como por ejemplo cuando habla o mientras come.
- Deja de respirar, toma aire con dificultad o se ahoga mientras duerme.

Todos estos pueden ser signos de apnea del sueño.

Fuente: American Sleep Apnea Association (Asociación Estadounidense contra la Apnea del Sueño)

Este mes en myCIGNA.com

Después de una noche de insomnio, es difícil hacer su trabajo de la mejor manera posible. Cuando está cansado, su actitud alerta, su concentración y su rendimiento se ven afectados. Y esto aumenta el riesgo de sufrir accidentes o de cometer errores.

Si está preocupado por cuánto tiempo o de qué manera duerme, consulte el programa de orientación en línea **CIGNA Sleep Better, Feel Better, Live Better (Duerma mejor, siéntase mejor, viva mejor de CIGNA)**. Puede ayudarlo a mejorar la calidad de sueño y cuánto duerme. Visite myCIGNA.com y haga clic en la pestaña myHealth (Mi salud) y comience a lograr una mejor calidad de sueño.



La persona promedio necesita entre siete y ocho horas de sueño por noche, pero esto varía de una persona a otra. Algunas personas pueden necesitar 10 horas por noche y otras, mucho menos. Si duerme más tiempo los fines de semana que durante la semana, probablemente no esté durmiendo todo lo que necesita cada noche.