

Abr
2022

Salud del sueño

Las fases del sueño

El sueño es increíblemente complejo y tiene un impacto en prácticamente todos los sistemas del organismo. Un minuto después de quedarse dormido, empiezan a producirse cambios significativos que afectan tanto su cerebro como su cuerpo. Todos estos cambios que se producen durante el sueño están relacionados con su salud física, emocional y mental. Una persona debe dormir entre 7 y 9 horas cada noche para que su organismo pueda pasar adecuadamente por las 4 fases del sueño:

Etapa 1 (adormecimiento): sus músculos comienzan a relajarse y la respiración se hace más lenta. Despertarse durante esta etapa del sueño es muy fácil y dura entre 1 y 5 minutos.

Etapa 2 (sueño ligero): su respiración y ritmo cardíaco siguen disminuyendo. Es en esta etapa en la que pasa más tiempo durante la noche. Esta etapa dura entre 10 y 60 minutos.

Etapa 3 (sueño profundo): el sueño profundo es necesario para sentirse descansado. Se pasa más tiempo en esta etapa al principio de la noche y dura entre 20 y 40 minutos.

Etapa 4 (movimientos oculares rápidos/sueño REM): esta etapa se asocia con una mayor actividad cerebral, movimientos oculares rápidos y un aumento en el ritmo cardíaco. Es en esta etapa en la que se producen los sueños lúcidos.

Es común despertarse brevemente varias veces a lo largo de la noche, pero no debería afectar a lo descansado que se siente por la mañana. Si nota que se despierta con demasiada frecuencia durante la noche, intente desarrollar hábitos saludables que le ayuden a mejorar su sueño. Crear hábitos de sueño estables puede mejorar su calidad de sueño. Elija una hora concreta para despertarse por la mañana y una hora concreta para acostarse por la noche. Si se acuesta y nota que no puede dormir, salga de la cama. Pasar mucho tiempo en la cama puede provocar que solo dé vueltas en ella. Estar acostado durante largos periodos de tiempo también puede hacer que se entrene a estar despierto en la cama. El sueño se produce de forma natural y lo mejor es ir a otra habitación y regresar cuando tenga suficiente sueño.

Otra manera de mejorar la calidad de sueño es utilizar el dormitorio únicamente para dormir. Evite ver la televisión, leer o hacer otras actividades que mantengan su mente despierta. No planifique actividades, trabaje o resuelva problemas desde la cama. Al involucrarse en actividades que requieren estar alerta mientras está en su habitación, se está entrenando para mantenerse despierto. Lo mejor es hacer de su habitación un lugar cómodo, oscuro y tranquilo destinado solo para dormir.

Si tiene problemas para dormir, hable con un profesional asistencial de atención a la salud, quien podrá evaluar su estado de salud actual para ver si existen enfermedades subyacentes o trastornos del sueño. Asimismo, podrá hablarle de los hábitos que pueden influir en su sueño.

Fuente: [Sleep.org](https://www.sleep.org), [SleepFoundation.org](https://www.sleepfoundation.org)

Salud del sueño

Las fases del sueño

Lista para antes de acostarse

Establecer una rutina de sueño puede ser difícil. ¿Por dónde empezar? Utilice la lista siguiente para encontrar nuevas formas de hacer que su habitación sea más adecuada para dormir o para encontrar nuevos hábitos que pueda agregar a su rutina de sueño. No tiene que hacer todo lo de esta lista, pero es una buena guía con ideas para tener una buena higiene del sueño.

- Elimine las notificaciones electrónicas
- Use el modo nocturno en sus aparatos
- Pruebe los filtros de luz azul
- Limite el tiempo frente a la pantalla antes de dormir
- Apague las luces
- Use el ruido blanco
- Meditate before bed
- Planifique un horario para acostarse
- Mantenga la temperatura por debajo de los 75°F
- Use un antifaz para dormir
- Use tapones para los oídos
- No tome siestas durante el día
- Deje de tomar cafeína de 4 a 6 horas antes de acostarse
- Limite el consumo de alcohol antes de acostarse
- Use aromas relajantes en su habitación
- Escuche música tranquila antes de acostarse
- Use ropa de cama cómoda
- Elimine el desorden

Fuente: [Sleep.org](https://www.sleep.org), [SleepFoundation.org](https://www.sleepfoundation.org)

Escuche la [meditación guiada](#) que se incluye en este artículo para ayudarlo a dormir.
Encuentre aquí [4 maneras](#) para dormir toda la noche.
Conozca cómo la [tecnología](#) es dañina para los hábitos de sueño.

Al hacer clic en estos vínculos, abandonará este sitio web y se le redirigirá a otros sitios web de terceros. Estos vínculos se proporcionan únicamente con fines informativos.