

# Consejo de salud: Dormir por salud

¿Cree que está bien dormir solo 5 o 6 horas? Al igual que el **35%** de los adultos que duermen menos de las 7 horas o más recomendadas, usted se está perjudicando. El sueño afecta todos los aspectos de su vida diaria; es esencial para su bienestar general.

La mala calidad y la insuficiencia del sueño tienen consecuencias a corto y largo plazo. A corto plazo, el sueño deficiente puede provocar pérdida de la capacidad de atención, toma de decisiones deficientes, fatiga e irritabilidad. Mientras tanto, las implicaciones a largo plazo, que son más preocupantes, incluyen un mayor riesgo de obesidad, diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y derrame cerebral, así como depresión.<sup>1</sup>

## Dormir lo suficiente ayuda a:



Mantener la función cerebral



Mejorar el rendimiento y la seguridad durante el día



Reducir el riesgo de enfermedades



Mejorar la salud emocional

## De 7 a 9 horas

Si bien la cantidad de sueño que necesita cambiará a lo largo de su vida y las necesidades de sueño varían de una persona a otra, se recomienda que los adultos duerman de 7 a 9 horas cada noche.

## Una lista de “qué-haceres” que pueden ayudarle a conciliar el sueño

<b>Apague para recargar</b>	La luz azul de las pantallas puede alterar su ritmo circadiano y afectar su capacidad para dormir. Apague sus dispositivos móviles al menos 30 minutos antes de irse a la cama.
<b>Mantenga un horario regular de acostarse y levantarse</b>	Intente irse a la cama y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días (sí, incluso los fines de semana).
<b>Haga que su dormitorio sea exclusivamente para dormir</b>	Un colchón cómodo, almohadas y ropa de cama ayudarán a que tenga una buena noche de sueño. Mantenga su habitación oscura, fresca y tranquila (puede considerar usar “ruido blanco” para enmascarar sonidos repentinos).
<b>Diga “no” al café de la tarde</b>	Como estimulante, la cafeína puede perturbar el sueño. Evite la cafeína después del almuerzo. También evite el alcohol antes de acostarse. Aunque el alcohol puede hacer que se sienta somnoliento, puede perturbar el sueño más tarde en la noche.
<b>¿Todavía despierto?</b>	Si no logra conciliar el sueño en unos 20 minutos, levántese y vaya a otra habitación para hacer algo relajante, como leer o escuchar música suave, hasta que sienta sueño.



Un proveedor de cuidado de la salud puede ayudar a diagnosticar un trastorno del sueño haciendo preguntas sobre los horarios y hábitos de sueño. Es importante informarle a su proveedor si cree que podría tener un problema de sueño, como sentir somnolencia durante el día, no despertarse sintiéndose renovado o tener dificultades para adaptarse al trabajo por turnos.

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud, How Sleep Affects Your Health (Cómo el Sueño Afecta su Salud). <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/health-effects>. Junio de 2022. Consultado en agosto de 2023.

La información proporcionada en este folleto es para su conocimiento general solamente y no pretende ni se debe interpretar como consejo médico. Las personas deben consultar a un profesional médico apropiado para determinar qué puede ser indicado para ellas.

B2C M57238-H 11/23 © 2023 United HealthCare Services, Inc. Todos los derechos reservados.