

DUERME MEJOR, SIÉNTETE MEJOR

Cuando se trata de cuánto sueño necesitas, hay una gran diferencia entre lo que necesitas para sobrevivir y lo que necesitas para estar en la mejor condición.

Según los Institutos Nacionales de Salud, el adulto promedio duerme menos de siete horas por noche. En la cultura de ritmo acelerado de hoy, seis o siete horas de sueño pueden sonar bastante bien. Pero podría ser menos de lo que su cuerpo necesita.

Si usted, su hijo o alguien que conoce está pensando en suicidarse o autolesionarse, comuníquese con la Línea Nacional de Suicidio y Crisis llamando o enviando un mensaje de texto al **988**, o vaya a la sala de emergencias del hospital más cercano.

La información contenida en este documento es solo para fines de información general y no intenta proporcionar servicios médicos, de salud mental o de cualquier otro tipo de atención médica. Esta presentación no pretende ser una alternativa al tratamiento médico, y el contenido puede no aplicar directamente a circunstancias específicas. La información es proporcionada por UK HealthCare y, aunque nos esforzamos por mantener la información actualizada y correcta, no hacemos representaciones ni garantías de ningún tipo, explícitas o implícitas, sobre la integridad, exactitud, confiabilidad o idoneidad con respecto al contenido.



CREANDO UN KENTUCKY MÁS SALUDABLE

En UK HealthCare, estamos liderando el camino para ayudar a todos los de Kentucky a vivir vidas más saludables.

¿Cómo afecta la falta de sueño a la salud?

Aunque las necesidades de sueño varían ligeramente de persona a persona, la mayoría de los adultos sanos necesitan entre siete y nueve horas de sueño por noche para estar en su mejor condición. Los niños y adolescentes necesitan aún más. Y a pesar de la noción de que necesitamos dormir menos a medida que envejecemos, la mayoría de las personas todavía necesitan al menos siete horas. El insomnio y la falta de sueño pueden tener un gran impacto en su salud. En concreto, la privación del sueño a largo plazo puede causar:

- Un mayor riesgo de depresión y ansiedad.
- Un mayor riesgo de enfermedad cardíaca y cáncer.
- Problemas de memoria.
- Mal concentración y problemas de humor.
- Sistema inmunológico menos eficaz.
- Aumento de peso.
- Un mayor riesgo de accidentes.
- Un mayor riesgo de diabetes tipo 2.

¿Qué hábitos pueden mejorar el sueño?

- Sea consistente. Acuéstese a la misma hora cada noche. Levántese a la misma hora cada mañana. Esto incluye los fines de semana.
- Asegúrese de que su habitación sea tranquila, oscura y relajante. Manténgala a una temperatura agradable (más fresco es mejor).
- Apague los dispositivos (teléfonos celulares, tabletas, televisión).
- Use su cama solo para dormir (no para hacer la tarea o comer).
- Evite las comidas abundantes, la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- Haga algo de ejercicio. La actividad física durante el día hace que sea más fácil quedarse dormido por la noche.
- Si siente que puede tener un trastorno del sueño, hable con su médico. Es posible que necesite ayuda para dormir bien, incluyendo la terapia cognitiva conductual para el insomnio o el uso de melatonina.

Aplicaciones para tu aparato móvil

CBT-I Coach

Para personas que participan en la terapia cognitiva conductual para el insomnio con un proveedor de atención médica. La aplicación guía a los usuarios a través del proceso de aprender sobre el sueño, a desarrollar rutinas de sueño positivas y a mejorar los entornos de sueño.

Visite mobile.va.gov/app/cbt-i-coach para obtener más información.

InnerHour

Encuentre las herramientas adecuadas basadas en la terapia de autocuidado para mejorar su sueño y su salud mental en general.

Visite theinnerhour.com/relationships para aprender más.

Calm

Experimente los beneficios que cambian la vida de la atención plena y la meditación para mejorar su sueño. Visite calm.com para aprender más.