

¿Se siente enfermo y cansado?

Cómo la privación crónica del sueño puede estar afectando su salud

Por: Milagros Elia (Millie)

Como profesional de enfermería y entrenador de salud y bienestar certificada, me apasiona ayudar a las personas a alcanzar sus metas fortaleciendo lo que yo llamo los pilares básicos de la buena salud.

Uno de estos pilares es el sueño.

Este es un problema bastante común en estos días por no obtener suficiente descanso. Usted o alguien que usted conoce puede estar sufriendo de problemas de salud, por esta razón. La privación del sueño es un problema serio que con el tiempo se ha relacionado con enfermedades crónicas y aumento de peso.

Entonces, ¿por qué en toda la historia este problema es tan amplio? Tenemos la invención de la bombilla para agradecer por eso. Una vez que la gente sólo podía encender un interruptor en la noche, y la luz podría permanecer indefinidamente, empezamos a encontrar cualquier número de razones para prolongar la hora de acostarse.

Durante los últimos 100 años, las horas de sueño han disminuido drásticamente. En el 1900 la norma era de 9 horas, ahora es de menos de 6 horas en promedio por noche. Esa es una gran diferencia.

¿Cuánto sueño se supone que debemos obtener? De acuerdo con la Asociación Americana del Sueño, adultos deben dormir entre 7-9 horas por noche. Sin embargo, informan que en realidad 50-70 millones de personas tienen actualmente algún tipo de trastorno del sueño, siendo el insomnio el más común.

Sabemos por la investigación publicada por el Instituto Nacional de Salud que 5 horas o menos de sueño está vinculado a condiciones como:

- 1) Obesidad
- 2) Diabetes
- 3) Enfermedades del corazón e hipertensión
- 4) Aumento de la ansiedad o la depresión
- 5) Aumento del consumo de alcohol

Incluso puede disminuir su sistema inmunológico dejándonos más susceptibles a enfermarse - y hay algunos investigadores estudiando si la privación del sueño tiene un efecto sobre el ADN y posiblemente puede estar relacionado con el desarrollo del cáncer.

Me gustaría compartir con ustedes mi p historia personal como un ejemplo que tal vez algunos de ustedes puedan relacionarse por partes, o incluso con todo.

En 2012 había comenzado un nuevo trabajo con largas horas que a menudo se extendía en los fines de semana y yo también tenía niños pequeños de 4 y 6 años de edad. En este momento tuve una hermana que fue diagnosticada con cáncer de mama y comencé a involucrarme cada vez más con el cuidado de ella a medida que progresaba su enfermedad.

Debido al estrés, la preocupación y la necesidad de mantener mi trabajo, empecé a empujar mi tiempo de sueño más tarde y más tarde sólo para que yo pudiera cumplir con todo lo que tenía que hacer. Después de un rato de esto noté que me estaba volviendo olvidadiza, y bastante temperamental.

Encontré que necesitaba más energía que lo normal para pasar mi día y simultáneamente estaba más hambrienta. Con mi tiempo limitado empecé a comer comida rápida en el trabajo porque eran las que estaban disponibles. Y ciertamente no tenía suficiente energía para hacer ejercicio. Empecé a subir de peso rápidamente. En última instancia gané unas 20 libras en el transcurso de 2 años y yo simplemente no me "sentía" bien ...

Entonces, ¿Qué me estaba pasando realmente en este círculo vicioso en que estaba? Bueno para empezar - la falta de sueño estaba interrumpiendo mis hormonas.

Los seres humanos producen una hormona llamada cortisol que se levanta en la madrugada y nos ayuda a despertar, ponernos en marcha durante el día, Esta hormona comienza a bajar por la noche para permitirnos descansar.

También tenemos una hormona llamada melatonina que comienza a producirse después del atardecer con la oscuridad y nos ayuda a dormir.

Hoy en día, en lugar de ir directamente a dormir como la naturaleza pretendía, muchos de nosotros ahora se quedan hasta tarde viendo la televisión, trabajando en nuestros ordenadores portátiles o en mensajes de texto en nuestros teléfonos.

La luz de nuestro ordenador portátil y teléfonos contiene luz azul y esto suprime la producción de melatonina y mantiene nuestros niveles de cortisol por lo que es difícil así conciliar el sueño.

Además, hay otras dos hormonas que normalmente se afectan: la leptina y la grelina. Leptina es responsable de sentirse lleno, y Gherlin es responsable de sentir hambre. ¿Qué pasa cuando perdemos el sueño? lo adivinaste ! Ellos salen a la caza también y nuestro hambre aumenta, mientras que tomamos más tiempo para sentirnos satisfecho.

Los estudios de la Clínica Mayo reportan que las personas que estaban privadas de sueño terminaron comiendo un promedio de más de 500 calorías extras cada día, lo que podría llevar a una libra por semana si es continuo.

Aunque sólo estoy mencionando estas 4 hormonas, en realidad todas nuestras hormonas se interrumpen porque todo funciona en armonía y una vez que se altera todas las hormonas se efectúan.

Aquí es un hecho interesante: las mujeres son más susceptibles a la privación de sueño porque nuestras hormonas fluctúan naturalmente durante el mes Otros factores como calambres o el cuidado de los bebés y niños pequeños pueden entrar

en juego y afectar nuestro tiempo de sueño. Así que eso significa que es más probable que nosotras suframos las consecuencias de las enfermedades relacionadas al no dormir y el aumento de peso que los hombres.

Un estudio en la Universidad de Duke encontró que las mujeres que son durmientes pobres tendían a tener más sobrepeso que los hombres con problemas de sueño. Para empeorar las cosas, tendemos a anhelar insalubres, altos en carbohidratos, Alimentos grasos.

Después de decirle todo esto entonces la pregunta se convierte en ¿Qué podemos hacer para ayudar o mejorar la situación? Realmente hay mucho que puede hacer para ayudar a lograr un ciclo de sueño saludable. Voy a dar sólo 5 tip fáciles de cumplir y así le invito a intentar almenos una para comenzar. Siempre se puede añadir a partir de allí:

- 1- Establecer una hora de acostarse normal y despertarse el tiempo que permite no menos de 7 horas de sueño
- 2- Control de las luces: considere detener la luz azul 1-2 horas antes de la cama o usar la opción de "azul bloqueador" Por la tarde. También hay una aplicación gratuita para su equipo llamado F.lux que automáticamente enciende un filtro de luz azul en la noche. Aquí está el enlace: <https://justgetflux.com>
- 3-Evite el alcohol varias horas antes de la cama, ya que esto interfiere con la etapa de REM profunda de sueño
- 4- Si es un bebedor de café deje de beber cafeína después de las 2 pm, es un estimulante con un 1 / 2 vidas de 8 horas - lo que significa después de las 2pm que todavía estará en su sistema a la hora de acostarse
- 5- Deje de comer carbohidratos pesados 4 horas antes de la hora de acostarse, las comidas pesadas provocan cambios importantes en la glucosa de la sangre dentro de la hora de comer, lo que hace más difícil dormir y Forzando el cuerpo en un estado digestivo. Esto también evita el desplome del carbohidrato que puede suceder después de una comida pesada que le hace posiblemente despertar en la noche hambrienta.

Debe mejor optar por comidas saludables tomadas a lo largo del día que son mayores en fibra y proteínas que estabilizar su azúcar en la sangre y frenar sus antojos. Si necesita tener un aperitivo antes de acostarse, asegúrese de que es un bajo en carbohidratos. En resumen, el 85% de todas las visitas de médicos en este país ahora relacionadas con enfermedades crónicas, debemos prestar más atención a los fundamentos mismos de la salud. El sueño se devalúa y se convierte en algo de una insignia del honor para decir cuánto trabajo realizamos, con tan poco sueño como sea posible. Ciertamente se ha convertido en la norma cultural; En parte creo que debido a la cantidad de tecnología y los negocios globales del mundo de hoy que nos hace accesibles las 24 horas del día. Es hora de que volvamos a lo básico y recuperemos nuestra salud.