



PacifiCare[®]
Behavioral Health

Boletín Mensual sobre el Bienestar

Asuntos de salud para tener en cuenta.

Marzo de 2008

Insomnio: Cómo Afecta su Estado de Ánimo y Salud

Una noche ocasional de dar vueltas en la cama es, en palabras simples, una molestia. La mañana siguiente después de una noche de insomnio, generalmente provoca que tenga una mente confusa y la sensación de tener el cuerpo aletargado. Ya sea que esta incapacidad de dormir bien sea el resultado de una decisión de estilo de vida o un trastorno del sueño, es probable que cause un impacto negativo en su estado de ánimo y su salud.

El Sueño y Su Estado de Ánimo

Los Investigadores han encontrado una conexión entre la falta de sueño, el enojo, la ansiedad y la depresión. Durante un estudio llevado a cabo en la University of Pennsylvania¹, los investigadores permitieron a los participantes dormir solamente cuatro horas y media por noche durante una semana. Después de siete días, el estudio mostró que las personas se sentían

significativamente más enojadas, estresadas y tristes. Esta conclusión se ha reforzado mediante muchos otros estudios que muestran que el estado de ánimo sufre por la falta de sueño.

El Sueño y Su Salud

Debido a las hormonas que se generan durante el sueño, el insomnio crónico puede tener un efecto negativo en la salud de uno. Varios estudios hito han encontrado una

conexión entre el descanso inadecuado y las condiciones médicas, como la obesidad y la diabetes.² Por ejemplo, una hormona llamada leptina influye directamente en el apetito y peso porque le indica al cuerpo cuándo se debe sentir satisfecho. Los médicos han notado una conexión entre la falta de sueño y los niveles bajos de leptina.

Continúa en la [pág. 2](#) »

¿Cuánto Sueño es Suficiente?

- Los expertos del sueño recomiendan de siete a nueve horas de descanso diario para los adultos de cualquier edad.
- Las mujeres en el primer trimestre del embarazo pueden necesitar algunas horas más de lo normal.
- Los bebés necesitan hasta 16 horas de sueño cada día.
- Si se siente somnoliento durante el día o se queda dormido habitualmente dentro de cinco minutos de recostarse, probablemente no está descansando lo suficiente. Los denominados "microsueños" (episodios de sueño muy cortos en una persona despierta) son otros signos de falta de sueño.

Próximos Artículos

Abril de 2008

Vivir con sus Medios

Mayo de 2008

Vacaciones Familiares sin Estrés



Un estudio de la University of Chicago en 1999 mostró que la falta de sueño de incluso tres o cuatro horas afecta la capacidad del cuerpo de procesar los carbohidratos y la insulina, lo que puede tener como resultado un estado diabético previo.³ Otros estudios han indicado que la producción de la hormona del crecimiento, que controla las proporciones de grasa del cuerpo, también se puede ver afectada negativamente por la falta de sueño.⁴

Como consecuencia, las personas que tienen falta de sueño crónica están en un riesgo mayor de tener sobrepeso.

El Sueño y Rendimiento Físico

Según la Administración Nacional de Seguridad del Tráfico en las Carreteras (National Highway Traffic Safety Administration), el cansancio en los conductores es responsable de más de 100,000 accidentes automovilísticos cada año. Los estudios también han mostrado que la falta

de sueño tiene un efecto sobre la coordinación entre las manos y los ojos que puede ser tan grave como la ebriedad.⁵ El estado de alerta y la memoria pueden verse afectados durante el día con la falta de ocho horas de sueño a lo largo de varias noches.

El sueño es la base de una mente y un cuerpo saludables. Cuando usted tiene una buena noche de descanso, se prepara para el día siguiente y es mucho más probable que maneje los desafíos de la vida con los ojos despejados y la

mente fresca. Su prioridad debe ser descansar bien en la noche y los beneficios pueden ser espectaculares.

Para algunas personas, es difícil quedarse dormido. El estrés, la ansiedad y la depresión pueden hacer que relajarse sea difícil. Si éste es su caso, no dude en obtener apoyo. UHB está aquí para ayudar. Llame o regístrese en cualquier momento para obtener ayuda sobre los desafíos de la vida.

Consejos para Descansar bien durante la Noche

Mantenga un programa establecido:

Acostarse y levantarse a la misma hora cada día ayuda a programar su reloj interno. Dormirse tarde los fines de semana en realidad hace más difícil levantarse las mañanas de los lunes porque así usted reprograma su reloj interno.

Evite la cafeína, nicotina y el alcohol:

La cafeína es un estimulante y probablemente lo mantendrá despierto si consume demasiado cerca de la hora de acostarse. Los fumadores duermen de manera ligera y despiertan temprano debido a la abstinencia de la nicotina. Y aunque el alcohol es depresivo y le puede ayudar a quedarse dormido más rápido, le quita el sueño profundo y lo mantiene en las etapas más superficiales del sueño.

Relájese antes de la hora de acostarse:

Muchas personas creen que tomar un baño tibio, leer un libro o beber té o leche es una buena transición a la hora de acostarse. Evite actividades que mantengan su mente demasiado activa.

Póngase cómodo:

Asegúrese de poner el termostato a una temperatura agradable para usted. Su almohada y colchón deben ser los suficientemente firmes para proporcionar el apoyo que necesita.

Consulte a un médico si tiene insomnio crónico:

Una o dos noches sin descanso no hará un daño a largo plazo en su sistema, pero si constantemente está cansado, puede que tenga un trastorno del sueño. Consulte



a su médico si el insomnio crónico es un problema para usted.

Recursos

PacifiCare Behavioral Health

Pídale a un representante de Recursos Humanos su código de acceso y número de teléfono gratuito.

www.pbhi.com

Utilice la frase de búsqueda "needing sleep" (necesito dormir) para saber más sobre la importancia del sueño y obtener ideas para vencer el insomnio.

¹Basner M, Fomberstein KM, Razavi FM, et al. American time use survey: sleep time and its relationship to waking activities. *Sleep*. 2007;30(9):1085-95.

²Flier JS, Elmquist JK. A good night's sleep: Future antidote to the obesity epidemic? *Annals of Internal Medicine*. 2004;141(11):885-86.

³Spiegel K, Leproult R, Van Cauter E. Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function. *The Lancet*. 1999 Oct 23;354:1435-39.

⁴Leproult R, Copinschi G, Buxton O, Van Cauter E. Sleep loss results in an elevation of cortisol levels the next evening. *Sleep*. 1997;20(10):865-70.

⁵Williamson AM, Feyer AM. Moderate sleep deprivation produces impairments in cognitive and motor performance equivalent to legally prescribed levels of alcohol intoxication. *Occupational and Environmental Medicine*. 2000;57(10):649-55.