

Pérdida de peso y el sueño



Puede que usted se esté preguntando “¿Qué tendrá que ver el sueño con la pérdida de peso?” Es probablemente más importante de lo que usted piensa.

Los estudios sugieren que dormir bien por la noche ayuda a mantener el metabolismo. Cuando su metabolismo es más alto, usted quema más calorías, lo que le ayuda a perder peso.

Por otro lado, los malos hábitos de sueño pueden disminuir su metabolismo. Esta puede ser una de las razones por las que se ha demostrado que las personas que no duermen lo suficiente tienen un mayor riesgo de padecer diabetes, hipertensión arterial, enfermedades cardíacas y hasta aumentar de peso. Cuando no se duerme lo suficiente, el hambre aumenta porque se producen más hormonas que impulsan el apetito y el hambre.

Siga leyendo para saber si realmente está durmiendo lo suficiente. Si no es así, tenemos algunas medidas que puede tomar para ayudarle a dormir mejor. Si necesita más ayuda, hable con su equipo de atención médica. Ellos trabajarán con usted para encontrar otras formas de mejorar su sueño.

¿Está durmiendo lo suficiente?

Muchas personas que creen que están durmiendo lo suficiente pueden no estarlo. Los adultos suelen necesitar de 7 a 9 horas de sueño de calidad por noche. Pero casi uno de cada tres adultos reporta dormir menos de 6 horas por noche.

Aunque piense que duerme suficientes horas, la calidad de su sueño puede ser pobre. Si se despierta con frecuencia durante la noche, tiene problemas para dormirse o se despierta demasiado temprano, es posible que no esté durmiendo lo suficiente.

Marque cada una de las siguientes opciones que son ciertas para usted todo el tiempo o la mayoría de las veces:

- Es fácil para mí dormirme mientras leo o veo la televisión
- A menudo me duermo durante largos viajes en carro.
- Me siento soñoliento durante el día.
- Normalmente me lleva más de 15 minutos quedarme dormido.
- Me despierto una o más veces por la noche.
- Me han dicho que ronco muy fuerte.
- Siento que la calidad de mi sueño es insatisfactoria.
- Cuando intento dormirme, me siento ansioso o me preocupa si seré capaz de dormirme.
- No siento sueño cuando me meto en la cama.
- Tengo sueño frecuentemente durante el día o tengo problemas de concentración debido a la soñolencia.
- Cuando no tengo planes para el día siguiente, generalmente me duermo mucho más tarde de mi hora normal de acostarme.
- Me siento mareado por las mañanas durante 30 minutos o más después de despertarme.

¡Si usted ha comprobado que alguno de estos ocurre todo o la mayoría de las veces, puede que no esté teniendo suficiente calidad de sueño!

Mejorando su “Higiene del Sueño”

Afortunadamente, hay cosas que puede hacer para mejorar su sueño. Juntas, estas se conocen como prácticas de “higiene del sueño”. Al igual que la higiene regular, la higiene del sueño es un conjunto de hábitos que le ayudan a dormir “limpio” y a obtener una mejor calidad de sueño nocturno. Debe establecer una rutina de higiene del sueño que sea tan consistente como cepillarse los dientes por la noche.

Su cuerpo ha aprendido a responder a su entorno de sueño basándose en sus comportamientos; con el tiempo estos se convierten en hábitos. Sin darse cuenta, puede que se haya entrenado para asociar “inconscientemente” su dormitorio con cualquier actividad que haga allí. Por ejemplo, si ve la televisión en la cama, se está entrenando para estar alerta y atento mientras está en la cama. Si normalmente se da la vuelta durante una o dos horas antes de dormirse, se está entrenando para frustrarse y no poder dormir en la cama. Así que, sin quererlo, puede que se haya entrenado para estar despierto en la cama. Pero, la buena noticia es que puede usar este mismo proceso de aprendizaje para entrenarse a dormir mejor. Utilice las prácticas de higiene del sueño para asociar su cama con un sueño de calidad y reparador.

¿Cuáles son algunos ejemplos de prácticas de higiene del sueño?

- Mantenga la misma hora de dormir y de estar despierto durante la semana, ¡incluso los fines de semana!
- Establezca una rutina regular para acostarse y sígala todas las noches.
- Evite las siestas largas durante el día (por ejemplo, más de 20 minutos).
- Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol por lo menos 4 horas antes de acostarse.
- Manténgase alejado de comidas grandes antes de la hora de acostarse. En su lugar, coma un merienda ligera antes de acostarse- los productos lácteos y el pavo contiene triptófano, que actúa como un inductor natural del sueño.
- Trate de no tomar líquidos después de las 8 pm. Esto puede reducir el despertar para ir a orinar.
- Haga su ejercicio más vigoroso al final de la tarde. Los ejercicios de relajación como caminar o hacer yoga pueden hacerse en cualquier momento.
- Expóngase mucho a la luz natural del sol para mantener su cuerpo en un ciclo normal de sueño y vigilia.
- No deje que su mascota duerma con usted. Sus movimientos pueden despertarle, así como las alergias a su pelo y caspa.
- Apague los aparatos electrónicos 30 minutos antes de acostarse.
- Mantenga su dormitorio limpio, fresco y oscuro.
- Utilice un ventilador o una máquina de ruido blanco para bloquear los ruidos no deseados.
- Use su cama para dormir y tener sexo... ¡no trabajes, veas la televisión o comas en la cama!
- Hágase un chequeo para la apnea del sueño (vea abajo para más información sobre esta condición).

¿Cuáles son algunas de las prácticas de higiene del sueño que puede empezar aplicar esta noche?

¿Qué pasa si todavía no puedo dormir?

A veces, aunque practiquemos una perfecta higiene del sueño y estemos cansados después de un día ajetreado, puede ser difícil conciliar el sueño. En esta situación, no se quede en la cama y trate de forzar a su cuerpo a dormir.

En su lugar, levántese y salga de la habitación. Cree un entorno tranquilo para usted y realice una actividad silenciosa, como leer, escuchar música o hacer un crucigrama (¡pero no se acerque al teléfono inteligente o a la computadora!). Haga ejercicios de relajación para calmar cualquier ansiedad que pueda tener por no tener una noche completa de descanso. No vuelva a la cama hasta que empiece a sentirse cansado.

Hable con su equipo de salud

Si sus dificultades para dormir persisten más de unas pocas semanas a pesar de las buenas prácticas de higiene del sueño, le animamos a que hable con su equipo de atención médica. Ellos pueden sugerirle otras terapias o tratamientos para ayudarlo a dormir mejor. Es posible que tenga una condición física que le impida dormir bien o que tenga otro problema de sueño que su equipo de atención médica pueda descubrir.

Para algunas personas, especialmente las que tienen sobrepeso, las estructuras de la garganta pueden bloquear parcialmente el paso del aire durante el sueño. Esto estrecha el pasaje y dificulta la respiración. A veces, todo el pasaje de aire puede bloquearse. Esto se denomina apnea del sueño.

Existen varios tratamientos para la apnea del sueño. Perder peso puede ayudar a mejorar la condición. Otros tratamientos incluyen el uso de una boquilla, el uso de una máquina de presión de aire positiva continua (o CPAP) y la cirugía. Su equipo de atención médica le ayudará a decidir el mejor tratamiento para su afección.

Para los problemas de sueño que no están relacionados con las condiciones físicas, la Terapia Cognitiva del Comportamiento para el insomnio, o CBT-I, puede ser una opción. La TCC-I es una terapia a corto plazo que se centra en los pensamientos y acciones que pueden interrumpir el sueño. Con la TCC-I, se aprende a controlar la ansiedad asociada con el sueño.

Independientemente de la razón de sus dificultades para dormir, es importante tomar un papel activo al decidir un tratamiento. Comparta sus propias preferencias y objetivos con su equipo de atención médica. Esto le ayudará a trabajar mejor junto con su equipo para encontrar un plan de tratamiento adecuado para usted.



Para un enfoque autoguiado del manejo del insomnio visite https://www.mirecc.va.gov/docs/visn6/Improve_Your_Sleep_Self-Guided_Approach_for_Veterans_with_Insomnia-March-2017.pdf