



7 formas para dormir mejor

Es fácil dar por sentado el hecho de dormir si nunca ha tenido problemas de insomnio (incapacidad para conciliar el sueño), pero no dormir lo suficiente puede alterar su bienestar físico, emocional y mental.

Priorizar el sueño ayuda a garantizar que su cuerpo descanse lo que necesita para seguir funcionando al máximo.

Le presentamos 7 formas para dormir mejor:

- 1. Lleve un diario de sueño.** Registre información sobre sus patrones de sueño en un diario. Preste especial atención a cómo se siente en diferentes momentos del día, cómo la cafeína u otros alimentos afectan su sueño y cualquier otro tema recurrente que observe.
- 2. Ajústese a un horario.** Experimente con diferentes horarios de sueño para ver cuál da como resultado la mejor calidad de sueño. Un horario de sueño constante contribuye a mantener los ritmos naturales de su cuerpo³.
- 3. Haga un seguimiento de su sueño.** Los dispositivos wearable ayudan a seguir sus movimientos y a detectar cuándo está descansando y cuándo no. Esta retroalimentación se puede utilizar para comprender mejor sus patrones de sueño y ayudarlo a identificar dónde enfocar sus esfuerzos para dormir mejor.
- 4. Proteja el tiempo de tranquilidad.** El ruido altera la función cerebral y hace que sea más difícil conciliar el sueño y permanecer dormido. El ruido fuerte puede incluso alterar el ritmo cardíaco, lo que podría aumentar el riesgo de coágulos sanguíneos, derrames cerebrales e insuficiencia cardíaca¹. Ajustar la iluminación y la temperatura ambiente también puede ayudar a mejorar su sueño.

5. Evite los estimulantes. Los estimulantes como la cafeína y el tabaco alteran el sueño y causan otros problemas de salud, por lo que puede resultar útil hacer pequeños ajustes en sus rutinas diarias. Por ejemplo, intente evitar los estimulantes después del mediodía y observe cómo esto afecta su sueño.

6. Potencie su actividad física. La actividad física constante ayuda a mantener los ritmos circadianos, lo que puede ayudarlo a dormir mejor².

7. Pruebe una ayuda para dormir. Los somníferos de venta libre pueden ayudarlo a conciliar el sueño y permanecer dormido. Algunos de estos productos pueden interferir con otros medicamentos, por lo que debe consultar a su médico antes de tomar un somnífero o un suplemento.

Si no puede encontrar alivio utilizando estrategias de cuidado personal, hable con su médico sobre otras opciones de tratamiento o pruebas que puedan ser necesarias para evaluar sus síntomas.

Priorizar el sueño ayuda a garantizar que su cuerpo descanse lo que necesita para seguir funcionando al máximo.

1. Healthline. Loud Noises Aren't Just Annoying, They're Bad for Your Health (Los ruidos fuertes no solo son molestos, sino que son malos para la salud). Consultado el 16 de septiembre de 2023.

2. Weinert D., Gubin D. The Impact of Physical Activity on the Circadian System: Benefits for Health, Performance and Wellbeing (El impacto de la actividad física en el sistema circadiano: beneficios para la salud, el rendimiento y el bienestar). Applied Sciences. 2022; 12(18):9220. <https://doi.org/10.3390/app12189220>

3. Mayo Clinic. Consejos para dormir: 6 pasos para dormir mejor. 7 de mayo de 2022. Consultado el 12 de septiembre de 2023.

Proporcionado por
Navigate



Apnea del sueño: ¿cuáles son los síntomas?

La apnea del sueño es un trastorno que afecta aproximadamente entre el 5 % y el 10 % de las personas en todo el mundo¹. La palabra apnea se traduce como “falta de aliento”, lo que describe acertadamente los síntomas comúnmente asociados con esta afección¹.

Entre los factores de riesgo de la apnea del sueño se encuentran el sobrepeso, la edad avanzada, el agrandamiento de las amígdalas, el tabaquismo, el consumo de alcohol y el estrechamiento de la garganta⁴.

Los síntomas comunes de apnea del sueño incluyen:

- **Ronquidos, ahogos, jadeos o dificultad para respirar durante el sueño.** Estos síntomas ocurren cuando los músculos de la garganta se relajan y bloquean el flujo de aire hacia los pulmones. Durante el sueño, muchas personas con este trastorno experimentan entre 5 y 30 episodios por hora⁴.
- **Despertarse con la boca seca.** Las personas con apnea del sueño respiran con frecuencia por la boca durante el sueño, lo que puede provocar sequedad bucal.
- **Dolores de cabeza matutinos.** Si bien la causa no está del todo clara, hasta el 18 % de los pacientes con apnea del sueño informan tener dolores de cabeza matutinos².
- **Somnolencia durante el día.** Sentirse somnoliento durante las horas de vigilia es uno de los síntomas más frecuentes. Sin embargo, muchas personas atribuyen la somnolencia a la fatiga general y no reconocen la asociación con la apnea del sueño.

También es frecuente que las personas con esta afección se queden dormidas mientras leen, miran televisión o realizan actividades que normalmente no requieren un alto nivel de atención.

Para diagnosticar la apnea del sueño, su proveedor de atención médica puede solicitar un estudio del sueño para obtener más información sobre los síntomas que experimenta cuando duerme. Los tratamientos pueden incluir cambios en el estilo de vida para promover la pérdida de peso, ajustes en la posición para dormir y medicamentos. Además, los dispositivos de respiración, como un dispositivo de avance mandibular (Mandibular Advancement Device, MAD) o una máquina de presión positiva continua sobre las vías respiratorias (Continuous Positive Airway Pressure, CPAP), también pueden ayudar a mantener abiertas las vías respiratorias durante el sueño³.

Si considera que puede tener síntomas de apnea del sueño, no olvide comentarlo en su próxima visita al médico. El tratamiento puede mejorar notablemente la calidad del sueño y su calidad de vida.



1. Cleveland Clinic. [Sleep Apnea \(Apnea del sueño\)](#). 15 de noviembre de 2022. Consultado el 7 de septiembre de 2023.

2. Spółka J., Kędzia K., Kuczyński W., Kudrycka A., Małolepsza A., Białasiewicz P., Mokros Ł. Morning Headache as an Obstructive Sleep Apnea-Related Symptom among Sleep Clinic Patients-A Cross-Section Analysis (Dolor de cabeza matutino como síntoma relacionado con la apnea obstructiva del sueño en pacientes de clínicas del sueño: un análisis transversal). *Brain Sci.* 19 de enero de 2020; 10(1):57. doi: 10.3390/brainsci10010057. PMID: 31963788; PMCID: PMC7016602.

3. WebMD. [Obstructive Sleep Apnea: Gadgets and Devices \(Apnea obstructiva del sueño: aparatos y dispositivos\)](#). 14 de agosto de 2022. Consultado el 7 de septiembre de 2023.

4. Mayo Clinic. [Sleep Apnea \(Apnea del sueño\)](#). 6 de abril de 2023. Consultado el 7 de septiembre de 2023.



Consejos para combatir la fatiga visual digital

Las computadoras, los teléfonos inteligentes, los lectores electrónicos y las tabletas se han convertido en parte de la vida cotidiana, pero las pantallas digitales afectan los ojos de manera diferente que el material impreso¹.

La fatiga visual digital (Digital Eye Strain, DES) es común en personas que usan dispositivos digitales durante largos períodos. Sin embargo, algunas personas son más sensibles y usar dispositivos durante tan solo dos horas es suficiente para causar problemas².

En los adultos, la prevalencia de la fatiga visual ronda el 65 % y aproximadamente entre el 50 % y el 60 % de los niños se ven afectados². La fatiga visual digital en los niños se ha relacionado con una progresión más rápida de la miopía².

Entre los síntomas de fatiga visual frecuentes se incluyen:

- Dolores de cabeza
- Visión borrosa
- Rigidez de nuca
- Sensibilidad a la luz
- Ojos secos
- Dolor de cuello y hombros

Para reducir el riesgo de DES, pruebe estas estrategias:

- **Reduzca el tiempo de exposición a las pantallas.** Reducir el tiempo que pasa frente a la pantalla es la forma más sencilla de reducir la fatiga visual. Los expertos recomiendan no superar las 4 horas diarias de exposición a las pantallas².

- **Ajuste la iluminación.** Los espacios de trabajo mal iluminados pueden empeorar la DES, por eso es necesario ajustar la iluminación. También puede ayudar aumentar el tamaño de la fuente del texto al menos a 12 y ajustar el contraste del monitor a un entre 60 % y 70 %¹.
- **Reduzca el brillo de la pantalla.** Los filtros antibrillo para pantallas y los anteojos con filtro de luz azul y revestimiento antirreflejo ayudan a reducir el brillo.
- **Mejore la distancia de visualización.** Lo ideal es que la pantalla del dispositivo esté a unos 15 o 20 grados por debajo del nivel de los ojos (4 o 5 pulgadas) y a una distancia de entre 20 y 28 pulgadas de los ojos¹.
- **Utilice la regla 20-20-20:** Cuando utilice un dispositivo digital, tome descansos periódicos. Cada 20 minutos mire a 20 pies de distancia durante 20 segundos y permita que sus ojos se vuelvan a enfocar.

Los problemas de la vista no corregidos pueden generar un mayor esfuerzo para los ojos. Si continúa experimentando síntomas de fatiga visual a pesar de probar métodos como los anteriores, programe una cita para un examen de la vista. Realizarse un examen de la vista anual también puede ayudarlo a identificar y corregir problemas de la visión antes de que se generen afecciones a largo plazo.

*Los expertos recomiendan
no superar las 4 horas diarias de
exposición a las pantallas.*

1. Asociación Estadounidense de Optometría (American Optometric Association, AOA). [Computer vision syndrome \(Síndrome visual por uso de computadoras\)](#). Consultado el 8 de septiembre de 2023.

2. Kaur K., Gurnani B., Nayak S., Deori N., Kaur S., Jethani J., Singh D., Agarkar S., Hussaindeen J. R., Sukhija J., Mishra D. Digital Eye Strain- A Comprehensive Review (Fatiga visual digital: una revisión exhaustiva). *Ophthalmol Ther.* Octubre de 2022;11(5):1655-1680. doi: 10.1007/s40123-022-00540-9. Publicación electrónica del 9 de julio de 2022. PMID: 35809192; PMCID: PMC9434525.

3. Cleveland Clinic. [Eye Strain \(Fatiga visual\)](#). Última revisión de julio de 2023. Consultado el 12 de septiembre de 2023.

TIRAMISÚ DE AVENA NOCTURNA

Ingredientes

- 1 taza de copos de avena (yo prefiero los copos grandes, pero no es necesario).
- 3/4 taza de café fuerte, frío
- 1/4 taza de leche
- 2 cucharadas de semillas de chía
- 1/2 cucharadita de canela
- 2 cucharadas de jarabe de arce
- Pizca de sal
- * Opcional: 1 cucharada de proteínas en polvo de chocolate
- Yogur griego de vainilla para la cubierta
- Cacao en polvo para la cubierta

Instrucciones

En un bol mezcle la avena, el café, la leche, las semillas de chía, la canela, el jarabe de arce, la sal y la proteína en polvo, si la usa.

Divida la mezcla en 3 recipientes pequeños y refrigere durante 4 horas o toda la noche, la mayor parte del líquido se absorberá.

Extienda el yogur sobre cada recipiente de avena nocturna y tamice el cacao en polvo por encima para obtener el estilo clásico de tiramisú. No es necesario realizar este paso con anticipación; puede hacerlo justo antes de servir. ¡Disfrute!

Tiempo de preparación

5 minutos

Tiempo de descanso

4 horas

Porciones

3



Información nutricional

Calorías	285
Grasa total	9.1g
Sodio	83mg
Carbohidratos	44g
Fibra nutricional	7g
Proteína	13.5g