

Noviembre es el Mes Nacional del Sueño y la Comodidad

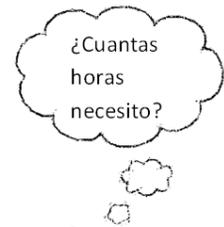
El buen dormir es uno de los aspectos más importantes de una vida sana. La falta de dormir adecuada puede impactar todo desde su estado de ánimo a su nivel de energía, así como influir a su memoria. Los estudios demuestran que la deficiencia de sueño y los trastornos respiratorios relacionados al dormir son comunes en los pacientes con Enfermedad Renal en Estadio Terminal (ESRD por sus siglas en inglés) pero a menudo no son reconocidos y no reciben tratamiento.



Los trastornos del sueño más frecuentes que se observan en pacientes con ESRD son:

- Insomnio condicionado
- Somnolencia diurna excesiva
- Apnea obstructiva o central del sueño
- Síndrome de piernas inquietas
- Trastorno de movimiento periódico de las extremidades

Al igual que la población general, el aumento del estrés, la ansiedad, la depresión y la preocupación se asocian con la mala calidad de dormir en pacientes en diálisis. Además, tiene impactos negativos en la respuesta inmune y puede causar el desarrollo de la enfermedad cardiovascular que es la primera causa de la muerte en pacientes con enfermedad renal.



**Según la Fundación Nacional del Sueño, las nuevas recomendaciones para dormir cada día son:**

- |                                 |             |
|---------------------------------|-------------|
| ▪ Recién Nacido (0-3 meses):    | 14-17 horas |
| ▪ Bebe (4-11 meses):            | 12-15 horas |
| ▪ Infante (1-2 años):           | 11-14 horas |
| ▪ Prescolar (3-5):              | 10-13 horas |
| ▪ Niños de edad escolar (6-13): | 9-11 horas  |
| ▪ Adolescentes (14-17):         | 8-10 horas  |
| ▪ Adultos jóvenes (18-25):      | 7-9 horas   |
| ▪ Adultos (26-64):              | 7-9 horas   |
| ▪ Adultos mayores (65+):        | 7-8 horas   |

### Consejos para ayudarlo a dormir bien:

#### ✓ *Gaste energía durante el día con ejercicio*

El ejercicio puede ayudarlo a sentirse cansado(a) para que se pueda dormir más rápido y profundamente. Pregúntele a su médico sobre cómo iniciar un programa de ejercicios. Ellos pueden recomendar un programa basado en sus habilidades físicas y estado actual de salud.

#### ✓ *Ajuste su reloj del sueño*

Usted puede entrenar a su cuerpo para obtener la cantidad correcta de sueño cada noche. Esto significa mantener un horario para dormir. Usted debe ir a la cama a la misma hora cada noche y despertar a la misma hora cada mañana.

#### ✓ *Limite sus tiempos de siesta*

Demasiado tiempo en una siesta puede significar que usted no será capaz de dormirse más tarde esa noche. Trate de limitar el número de siestas y la cantidad de tiempo que duerme durante el día.

#### ✓ *Reduzca la cafeína, el alcohol y el tabaco*

La cafeína y la nicotina (se encuentran en el tabaco) pueden mantenerle despierto más tiempo del que desea. Disminuir el consumo puede ayudarlo a volver a los patrones normales de sueño. Trate de limitar su consumo de cafeína a 2 tazas al día antes del mediodía y evite fumar antes de acostarse o durante la noche.

#### ✓ *Identifique maneras de relajarse antes de acostarse*

Sentirse relajado(a) es parte importante de poder dormirse. Identifique una actividad ligera que pueda disfrutar antes de acostarse. Un entorno confortable puede significar una noche de sueño más sólida.

Los análisis en los que se basa esta publicación se realizaron bajo el Número de contrato HHSM-500-2016-000003C, llamado "Organización de la red de enfermedad renal terminal número 3" (End Stage Renal Disease Network Organization Number 3), patrocinado por los Centros de Servicios de Medicare y Medicaid (Centers for Medicare & Medicaid Services, CMS), Departamento de Salud y Servicios Humanos. Las conclusiones y opiniones expresadas, y los métodos utilizados en el documento pertenecen al autor. No reflejan necesariamente la política de CMS. El autor asume toda la responsabilidad por la exactitud y la integridad de las ideas presentadas. Este artículo es un resultado directo del Programa de Mejora de la Calidad de la Atención Médica iniciado por CMS, que ha alentado la identificación de proyectos de mejora de la calidad derivados del análisis de patrones de atención y, por lo tanto, no requirió de financiación especial por parte de este contratista. Se aceptan ideas y aportes para el autor sobre la experiencia en los temas presentados.