



Las mejores medidas que puede tomar por el bien de su salud: Dormir Bien

¿Piensa que durmió suficiente la semana pasada? ¿Se levantó sin una alarma, sintiéndose renovado, sin necesitar cafeína? Si la respuesta a alguna de estas preguntas es “no”, pues no está solo. Dos tercios de adultos a lo largo de la nación falla en obtener las recomendadas ocho horas de sueño cada noche.

De hecho, encuestas efectuadas por UK Sleep Council y YouGov revelan que una de cada tres personas que encuentra en las calles de Gran Bretaña regularmente sufre de falta de sueño. Dudo que se encuentre sorprendido por estos datos, pero podría sorprenderse por las consecuencias.

La falta de sueño es ahora uno de los factores de estilo de vida más significativos que influencia el hecho de desarrollar Alzheimer. Al dormir, un asombroso sistema de desagüe en el cerebro, llamado sistema linfático, entra en acción rápidamente.

Cuando usted entra en un sueño profundo, este sistema de sanación limpia al cerebro de una proteína pegajosa y toxica conectada con el Alzheimer conocida como beta-amiloide. Sin un sueño suficiente, usted no logra obtener el poder de limpieza. Con cada noche que pasa con sueno insuficiente, aumenta considerablemente el riesgo de Alzheimer, así como se multiplican los intereses de un préstamo con el pasar del tiempo.



El sueño rutinario menor a seis horas por noche también puede comprometer su sistema inmunológico, aumentando significativamente el riesgo de cáncer. A tal punto que recientemente el Organización Mundial de la Salud clasifica a toda forma de trabajo por turnos nocturnos como un carcinógeno probable.

Creo que es tiempo para que nosotros, como individuos y como nación, reclamemos nuestro derecho a una noche entera de sueño, sin vergüenza o sin la terrible estigmatización de holgazanería. Entiendo completamente que esta prescripción que se escribe requiere un cambio en nuestra cultura, ambiente profesional y en la apreciación global del sueño.

El gobierno y los institutos de salud deben volverse voces que educan a la sociedad sobre el sueño. Los sistemas de salud han lanzado campañas de salud públicas sobre la influenza, la necesidad de actividad física así como nutrición y dieta óptima. Sin embargo, no recuerdo ningún gobierno lanzando una campana nacional de salud pública centrada en la importancia esencial del sueño tanto como un preventivo de enfermedad y un tratamiento. Espero que esto cambie y nos encantaría ayudar en todos estos esfuerzos.

En resumen: el sueño - la oportunidad de dormir - de siete a nueve horas – es una forma simple y efectiva que puede restablecer nuestro cerebro y salud corporal diaria y por esa razón amo dormir y guardo tiempo para ello (científica y personalmente).

Fuente: <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2019/feb/09/best-thing-you-can-do-for-your-health-sleep-well>

Para contactar un Experto en Salud del Comportamiento o Trabajo/Vida llame al: [800.327.2255](tel:800.327.2255)