

| Carmen R. Alfonso

Si es de interés el reposo del niño, publicado recientemente en Salud, importante resulta igualmente atender a los trastornos del sueño en los adultos.

¿Es usted de los que se quejan a menudo de insomnio, cansancio e irritabilidad? Porque la persona tiende a sentirse fatigada y con afectación en muchos órdenes de la vida cuando la cantidad y calidad de sueño no es la adecuada.

Según especialistas en psicología, esta es una necesidad del cuerpo humano, una necesidad biológica que permite el descanso orgánico y la regeneración del tejido neuromuscular.

Los organismos vivos tienen una particularidad fundamental, la ritmicidad, y es el sueño una de esas dos partes componentes del ciclo conocido como circadiano, sobre el cual transcurren los demás ritmos biológicos humanos: el llamado ciclo sueño-vigilia.

Durante el sueño hay un cambio fundamental en la actividad cerebral. Es un fenómeno activamente inducido, controlado y determinado por el sistema nervioso central, y se caracteriza por una postura relativamente inmóvil, con un nivel de conciencia diferente al estado de vigilia, y una disminución reversible de la sensibilidad de los estímulos externos.

Para conocer si padece algún trastorno en este sentido, conteste estas preguntas:

1) ¿Tiene frecuentes dificultades para quedarse dormido, es decir demora más de lo habitual en conciliar el sueño?

2) Una vez dormido, ¿tiene dificultades para permanecer así, por ejemplo se despierta y demora en conciliar de nuevo el sueño?

3) ¿Se despierta frecuentemente temprano en la madrugada y le es imposible retomar el sueño?

4) A pesar de haber dormido el tiempo suficiente, ¿a menudo considera que el sueño no ha sido reparador, pues amanece cansado?

5) ¿Tiene más de una de las manifestaciones anteriores?

Si ha contestado SÍ a alguna pregunta, al menos, usted es portador de algún trastorno del sueño.

He aquí la solución

Los especialistas explican que los trastornos en el inicio y el mantenimiento del sueño, aunque se observan con frecuencia, pueden ser evitados. He aquí las recomendaciones:

a) Ambiente su cuarto lo más agradablemente posible, evite ruidos innecesarios, luces en la habitación y temperaturas excesivamente altas o bajas.

b) No se autorrecete medicamento alguno para dormir. Esa es una tarea de su médico.

c) Realice ejercicios físicos y aumente la actividad durante el día.

d) De noche, realice actividades mentales agradables, placenteras, que pueda combinar con ejercicios de relajación.



| foto: Agustín Borrego

e) De noche, evite o reduzca al mínimo bebidas como café o alcohol, y cigarrillos; y también los líquidos que aumenten la secreción de orina (diuréticos) como té, cerveza y jugos, pues pueden contribuir a despertarlo muy de madrugada.

f) A la hora de dormir, trate de no tener sensación de hambre ni de extrema saciedad; pueden influir negativamente en el sueño.

g) Utilice la cama solo para dormir. No lea, no vea la televisión, no coma en la cama; la actividad sexual es la única excepción para estas normas.

h) No duerma durante el día.

i) Acuéstese con la intención de dormir solamente cuando tenga sueño.

Siguiendo estos consejos, ¡buen sueño reparador!

Para cuidar al recién nacido

En Cuba, cuando una mujer embarazada está a punto de tener su bebé, ya ha ido al menos a doce consultas prenatales y de seguro la asistirán en una institución de salud con personal especializado.



| foto: Agustín Borrego

Funcionarios de la Dirección Materno Infantil del MINSAP ofrecieron a Salud un decálogo de recomendaciones para la mejor atención a los recién nacidos:

1.- Lactar al bebé, a libre demanda —de día y de noche— de manera exclusiva los seis primeros meses. No darles tete.

2.- Mantener medidas higiénicas extremas cuando manipulamos al nene, bañarlo diariamente y ponerle ropa limpia.

3.- No fumar a su lado ni permitir que otros lo hagan.

4.- Vigilar que no lo toquen o abracen personas con escabiosis, lesiones en la piel o con síndrome febril agudo.

5.- Evitar los ruidos intensos a su alrededor, ya sea de un televisor o equipos de música con el audio muy alto, pues su aparato sensorial lo recoge todo y no podrá dormir tranquilamente.

6.- Estimular al bebé aun antes de su nacimiento, hablándole con cariño, ya que estas acciones ayudarán a su futuro desarrollo psíquico.

7.- No llevarlo ni permitir que lo lleven a lugares con aglomeraciones de personas.

8.- Vigilar su crecimiento y desarrollo.

9.- No ponerle abrigos excesivos o insuficientes que le impongan mucho calor o frío pues el recién nacido no regula bien las temperaturas.

10.- Evitar el colecho, a fin de impedir que una persona adulta, al quedar dormida, pueda provocarle asfixia por compresión.

Sencillos y aplicables son estos diez consejos, ¿verdad, mamá? | Carmen R. Alfonso



Ayude a su corazón

El cuerpo sufre un deterioro inevitable y progresivo, por lo cual de manera natural la capacidad física decrece lentamente a lo largo de la vida. El ejercicio es necesario para nuestros músculos, pero también es indispensable para que la sangre circule mejor y se fortalezca el corazón; y debemos hacerlo diariamente y sin exceso.

Aunque el trabajo puede ser el ejercicio diario de algunos adultos, la mayoría requiere destinar todos los días de 15 a 20 minutos para realizar ejercicios físicos en forma sistemática.

Las tareas domésticas y las caminatas ocasionales no son suficientes para fortalecer el corazón, porque no lo aceleran; este necesita aumentar sus latidos para que el ejercicio sea útil y se debe suspender cuando falta el aire.

Cuando la tensión nerviosa, las preocupaciones y el trabajo se acumulan, se expresan como mal humor o irritabilidad y deben contrarrestarse con actividades agradables.

La armonía en la familia y la satisfacción en el trabajo son factores importantes para una vida tranquila, y esta es condición necesaria para la creatividad y la producción.

El sueño: importante también en los adultos