

Investigaciones han demostrado que de 7-9 horas de sueño cada noche son la cantidad más saludable. Nueve horas o más han sido asociadas con un empobrecimiento en la salud, y 6 o menos, con la salud pobre.

El primer requisito para tener una buena noche de sueño es el ejercicio. Recuerde que la actividad precede al descanso. En nuestra sociedad sedentaria, los desbalances entre la actividad física y mental son comunes. Una labor mental excesiva, sin suficiente trabajo físico ocasiona un estado de tensión en los músculos. (Sin embargo, demasiado ejercicio cerca de la hora de dormir, puede mantenerlo despierto). La tensión disminuye la profundidad y la tranquilidad del sueño. La calidad del sueño depende de la habilidad de relajarse. La vida en la ciudad con todas las luces y sonidos, no induce al sueño o al descanso. La contaminación producida por el ruido se duplica aproximadamente cada 10 años. Puede que ni nos demos cuenta de todos los sonidos que hay a nuestro alrededor, pero aún así éstos pueden afectarnos produciendo tensión y nerviosismo.

Es mejor usar pijamas o un camión de dormir que sea abrigado, y use mantas más ligeras, en vez de frazadas muy pesadas. No se cubra la cabeza mientras duerme. Deje las ventanas abiertas varias pulgadas para permitir que el aire fresco entre en el cuarto. Las camas no deben hundirse o ser muy blandas. Las almohadas deben ser planas, excepto en casos de hernia del diafragma, en las cuales, la cabeza debería estar elevada unas cuantas pulgadas. Evite comenzar nuevas actividades tarde en el día. Tome tiempo para relajarse. Observe una rutina todas las noches. Evite los estimulantes tales como la televisión, las drogas, y la comida succulenta y condimentada antes de irse a la cama. Las comidas pesadas en la noche interfieren con un buen sueño, especialmente en los niños. Si son necesarias, las siestas deben tomarse antes del almuerzo, no al anochecer. Aún quince minutos de sueño antes del almuerzo tienen un valor de alrededor de cuarenta y cinco minutos de sueño nocturno. Consérvese bien hidratado. Procure estar alerta y mantenerse activo durante las horas que permanezca despierto. Mientras más tranquila y oscura esté la habitación, mejor será el sueño. Pacientes con obstrucciones pulmonares crónicas [enfisema] harían mejor en dormir sobre el estómago con una almohada debajo de su pecho. Las personas que tienen problemas de la espalda pueden probar a dormir sobre su costado. Todas estas sugerencias debían mejorar la calidad del sueño.

Las pastillas para dormir alteran el ciclo del sueño y disminuyen el sueño REM. A medida que el cuerpo trata de compensar por el sueño REM que ha perdido, sueños demasiado frecuentes y pesadillas toman lugar, lo cual perturba el sueño todavía más. De manera que, el uso regular de pastillas para dormir no promueve un buen sueño y puede empeorar el insomnio. Los problemas del sueño deben considerarse como cualquier otro problema de salud. Estos son solamente síntomas. Debería determinarse la causa y corregirse. ¿Es el problema agudo o crónico? Mantenga un diario semanal de cada período de 24 horas. Compare sus hábitos de vida con aquellos que promueven un

ven buen sueño, tales como los que le sugerimos en este panfleto. No seguir buenos hábitos en lo que respecta a la “higiene del sueño” es responsable de un 70% de todos los trastornos. Las drogas ingeridas durante el día nos afectan también durante la noche. La ansiedad es una causa principal de insomnio, mientras que la depresión tiende a acortar el sueño en las mañanas.

Los síntomas más notables de pérdida de sueño son la depresión y la apatía, entremezcladas con irritabilidad y agresión. La mejor manera de recuperarse de una mala noche es reasumir el horario normal. Si se necesita una siesta debería ser corta, de no más de treinta minutos, y no al anochecer.

Aquellos que todavía tienen problemas para conciliar el sueño, pueden tomar un poquito de té de lúpulo [hops] o de nébeda [catnip] antes de irse a la cama. Respirar lenta y profundamente o remojar en un baño neutral (tibio) por diez minutos puede ayudar. Seque la piel completamente y muévase lenta y pacíficamente.

No se asuste. La preocupación por concentrarse en dormir alejará el sueño. Descansar solamente en la cama le hará bien de todas maneras. Pero enfrentemos la realidad, cuando existe una preocupación seria en nuestra mente, estas tácticas serán de tanto éxito como lanzar guisantes a un elefante enfurecido. Debemos tratar de resolver la causa de la preocupación. Si existe un problema con alguna persona, arregle las cosas cuanto antes. “No, se ponga el sol sobre vuestro enojo”. Efeios 4:26. Si es un problema financiero, o cualquier otra circunstancia que parezca amenazadora, es necesario hacer lo que esté de nuestra parte y dejar el resto en las manos de Dios. Recuerde, descansar significa suspender nuestra actividad. También significa dejar las preocupaciones y los cuidados del día. Se nos ha dado solamente un día a la vez, y nadie sabe lo que traerá el día siguiente. Éste podría ser mejor de lo que pensamos, especialmente si prestamos atención a la invitación de un Dios lleno de amor.

“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas; porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga”. Mateo 11:28-30. ¡Que duerma bien!



Ministerio de la Salud
Adventista

787-758-8282 EXT. 255



El descanso

Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al séptimo día y lo santificó, porque en el reposo de toda la obra que había hecho en la creación”. Génesis 2:2-3

Por supuesto Dios no reposó en el día séptimo porque estuviera cansado o fatigado. Descansar simplemente significa cesar de una actividad en particular. En este caso, Dios había puesto fin a su obra de creación y estaba santificando (poniendo aparte) el séptimo día con su propósito especial, a saber, la camaradería con Adán y Eva mientras se regocijaban juntos al contemplar la tierra recién creada. Por eso, el séptimo día fue apartado perennemente, y desde entonces sería santificada como un recordativo de la verdad acerca de la creación de la tierra como un día para adorar a Dios.

Notemos que la actividad en la obra de creación de este mundo era precedida por un descanso. El principio de que la actividad antecede al descanso es un factor importante en la preservación de nuestra salud. La actividad física y mental requiere energía y crea sustancias de desechos. A medida que el nivel de nuestra carga desciende y los desechos se acumulan, experimentamos fatiga y surge el deseo de descansar. Durante el descanso, la energía es restaurada

y la elaboración de desechos disminuye. Una diferencia muy importante entre la actividad física y la mental es que la actividad física generalmente proporciona descanso a los músculos, mientras que la prolongada actividad mental deja los músculos tensos. El descanso y el sueño dependen de nuestra habilidad para relajarnos; la persona que está tensa no puede relajarse, y por consiguiente no puede realmente descansar. En nuestra sociedad sedentaria, desbalanceada a causa de una excesiva actividad mental y de una insuficiencia de actividad física, necesitamos más ejercicio muscular para poder relajarnos verdaderamente, descansar y contrarrestar la fatiga.

La fatiga nos ayuda porque nos permite darnos cuenta de nuestra necesidad de descansar. No es una buena idea ignorar esta señal o tratar de contrarrestar con el uso de drogas. La “pausa para tomar café” no ofrece ningún descanso. El café y los cigarrillos proporcionan un estímulo artificial, pero sin ninguna recuperación. La fatiga se encuentra todavía latente. A medida que la fatiga aumenta, la eficiencia y la capacidad disminuyen.

El tratar de obtener descanso mediante el uso del tabaco, el alcohol u otras drogas no es aconsejable. Todos ellos tienen efectos secundarios y no enseñan como descansar en forma natural o cómo evitar las causas que producen la tensión. Tampoco suplen ninguna energía, sino que en realidad ocasionan que el individuo tome prestadas excesivas cantidades de energía de sus reservas de emergencia, algunas de las cuales nunca son repuestas. Es un hecho, que en vez de disminuir la fatiga se aumenta con el uso de esas drogas.

Existen otros muchos factores que pueden producir fatiga tales como el exceso en el comer, la falta de ejercicio, la tensión, el aire contaminado y el no tomar suficiente agua. Hay también la “fatiga anormal”, que puede ser causada por enfermedades como la anemia, la insuficiencia cardíaca, una deficiencia en la función de las glándulas tiroideas y adrenales, el cáncer o cualquier infección crónica. Una fatiga inexplicable o persistente debe ser consultada inmediatamente con un médico.

A pesar de nuestra fatiga somos una sociedad amante del recreo. Tenemos vehículos para la recreación, salones para actividades recreativas, parques reactivos y así sucesivamente. La semana de trabajo se ha acortado con el paso de los años. Algunas industrias están planeando una semana de 30 horas de labor y experimentando con una de 20 horas. Nuestro tiempo libre se está alargando y tenemos mucho más dinero para gastar —o al menos hay crédito disponible. ¿Toda esta recreación nos está ayudando a obtener el descanso que necesitamos? A fin de ayudarnos, primeramente aprendemos a ver esta palabra en una forma totalmente nueva. Pensemos en “re-creación” en vez de “destrucción”. Para aquellos que están cansados de sentirse “destruidos” después de haberse recreado, tenemos aquí algunas sugerencias para actividades “re-creativas”. Conviértalas en algo diferente de su ocupación habitual y hágalas a un ritmo conveniente—sin

fijarles una fecha determinada. Por supuesto, usted debe disfrutar de ellas. Lo ideal sería algo de una naturaleza práctica o creativa. Alguna actividad al aire libre con la familia es agradable, pero debe ser realizada con entusiasmo y no debería ser competitiva. Mientras más económica sea, mejor. La familia debería involucrarse en ella frecuentemente por cortos períodos, en vez de reservarla para las dos semanas de vacaciones anuales.

¿Cuántos regresan a su hogares para recuperarse después de haber estado de vacaciones? Nuestra “re-creación” puede inclusive ser planeada en forma semanal. Después de todo, Dios mismo trabajó en seis días, y entonces reposó durante el séptimo día. Él nos invita a que hagamos lo mismo hoy día. Todos necesitamos descansar o cuando menos una interrupción en la rutina de nuestra actividad principal. Para un leñador o alguien dedicado al trabajo de construcción, el descanso puede significar el sentarse a leer un buen libro. Pero para un vendedor o una secretaria, una excursión a la montaña puede proporcionarles el descanso que necesitan y llenarles de vigor. Nuestra capacidad para descansar depende también de nuestra habilidad para cambiar nuestros hábitos. Algunas personas llevan el trabajo a la casa. Ellos pueden comenzar un trabajo, pero son incapaces de ponerlo a un lado. Parecen ser incapaces de ponerle fin. Deberíamos poder decir junto con el hombre que alcanzó los cien años, quien cuando se le preguntó el secreto de su longevidad dijo: “Cuando trabajo, trabajo duro, y cuando me siento a descansar, me siento en forma relajada”.

Otras maneras de ayudarnos a obtener descanso, incluyen el tomar un baño tibio o una ducha, el sentarse o inclinarse cómodamente mientras se escucha una música suave o se lee algo edificante. Los pasatiempos agradables, exentos de tensión, paseos al aire libre, actos de bondad a favor de otros y la oración son otras formas de lograr descanso.

Generalmente, el trabajo físico hace que mucho después se produzca una relajación automática. Pero es sorprendente la cantidad de tensión muscular inútil que podemos mantener. Los puños apretados, la rigidez en las mandíbulas, el fruncimiento del ceño, las rodillas temblorosas y aún el entrecerrar los ojos son hábitos que generan tensión y que deben ser vencidos. Los ejercicios progresivos de relajación muscular pueden ayudar a romper esos hábitos, siempre y cuando sean usados para ilustrar la diferencia entre cómo se siente un músculo cuando está tenso o relajado, y practicar ejercicios que puedan aliviar las áreas de tensión. Sin embargo, muchos maestros hoy en día usan la relajación muscular progresiva, tanto como la meditación transcendental, el entrenamiento, autógeno el “biorretroalimentación” el hipnotismo, los ejercicios de respiración profunda, y la visualización para producir el relajamiento como una reacción del organismo. La así llamada “reacción de relajamiento” es básicamente otro nombre para un estado alterado de la conciencia [trance] en el cual el cerebro tiene un índice elevado de ondas cerebrales alfa. Cuando nos entrenamos a nosotros mismos para entrar en estos estados y ayudar a relajarnos, puede haber algunos efectos secundarios perjudiciales, tales como un daño cerebral, la

locura, o un fenómeno de naturaleza espiritista o psíquica. Esas técnicas que de una manera abierta o sigilosa, enseñan a la gente a entrar en un estado de conciencia “alfa” no son necesarias para la salud o para relajarse, especialmente cuando existen métodos igualmente efectivos y seguros tales como los que ya hemos recomendado. El descanso es tan importante para la vida que los órganos han sido designados con sus propios períodos de descanso. El corazón descansa después de cada latido y los pulmones entre cada aliento. El estómago descansa entre cada comida si se le concede tiempo. El sistema nervioso central se recarga durante el sueño.

El descanso y el relajamiento no pueden tomar el lugar del sueño. Los seres humanos fueron diseñados para estar despiertos durante el día y dormidos en la noche. Somos “alondras” no “búhos”. La vigilancia y la somnolencia son normalmente controladas por sistemas de enzimas y hormonas dentro de nuestro cuerpo las cuales permanecen bastante estables, aún si tuviéramos que permanecer aislados, en completa oscuridad o totalmente en la luz. Estos “relojes internos” pueden adelantarse o atrasarse un cuantos grados. También pueden ser ignorados, pero no sin sufrir consecuencias negativas. Es mejor que evitemos invertir el orden del trabajo. Es muy probable que esos obreros sufren de insomnio. Ha sido reportado que derivan una menor satisfacción de trabajos y que tienen una productividad muy baja. Tienen la tendencia a consumir una mayor cantidad de café para poder funcionar y más alcohol y pastillas para dormir para poder conciliar el sueño. Muchos horarios rotan en la dirección equivocada. Es mejor ir del día a la tarde, y después a la noche, (rotando en el sentido de las agujas del reloj), y no de la otra forma (del día a la noche, después a la tarde —rotando en sentido opuesto a las agujas del reloj). También, la mayoría de los turnos cambian con demasiada frecuencia. Los trabajadores deberían permanecer en un turno cuando menos 10 días ya que se toma cerca de 5 días para adaptarse. Mientras más lentamente se efectúe el cambio, será mucho mejor. Aquí tenemos algunas sugerencias adicionales. Cambie gradualmente las horas de sueño cuando se vaya acercando al final del turno, y en los días libres, en medio de dos turnos, ajustando tres horas al día en dirección de las agujas del reloj, para que el cambio no sea tan drástico. Elimine el alcohol, la cafeína y otras drogas que complican y confunden el funcionamiento normal del cuerpo. Practique una estricta regularidad en todos los aspectos de su rutina diaria, aún en los días libres.

Con el aumento en los viajes aéreos, el malestar ocasionado por el desajuste en el horario se ha convertido en un problema para muchos. Para reducirlo, duerma lo suficiente antes de partir durante el vuelo, coma poco, no tome alcohol ni cafeína; ajuste su reloj a su nueva hora, y adáptese a su nuevo tiempo, caminando, hablando y manteniéndose ocupado hasta la hora de dormir.

Como una regla, planeé acostarse temprano (antes de las 10:00pm). Se ha estimado que cada hora de sueño antes de la medianoche vale tanto como dos después de la medianoche.