



Duerme bien

Mensaje para una vida saludable



¿Qué es importante saber?

Dormir bien

Dormir bien es fundamental para tener buena salud. Es tan importante como hacer ejercicio y comer saludable.

Dormir mal está asociado con lo siguiente:

- Obesidad
- Enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular
- Diabetes
- Dolor
- Depresión, ansiedad e irritabilidad
- Problemas de concentración y memoria
- Accidentes y deterioro en el rendimiento laboral

Una de cada 3 personas tiene problemas para dormir en algún momento de su vida. Hay una gran diferencia entre dormir mal una noche y una dificultad que persiste. Si la dificultad para dormir dura meses es posible que tengas un trastorno del sueño. ¿Te preocupa la calidad de tu sueño? **La herramienta de revisión del sueño**, llamada Sleep Check-up, del Departamento de Asuntos de los Veteranos puede ser útil para entenderlo (en inglés):

<https://www.veterantraining.va.gov/checkup/index.asp>

Los dos trastornos del sueño más frecuentes son **el insomnio y la apnea obstructiva del sueño**.

Síntomas del insomnio incluyen dificultades para:

- Dormirse
- Permanecer dormido
- Despertarse demasiado temprano

La apnea obstructiva del sueño es un trastorno causado por el bloqueo de las vías respiratorias mientras duermes.



Los síntomas pueden ser los siguientes:

- Somnolencia excesiva durante el día
- Ronquidos fuertes
- Episodios observados en los que dejaste de respirar mientras dormías
- Despertarse jadeando o ahogándose
- Dificultad para concentrarse durante el día

Hay tratamientos eficaces disponibles tanto para el insomnio como para la apnea del sueño.

¿Quiere saber más?

Habla con tu equipo de atención médica para conocer las alternativas a los medicamentos para dormir, como las opciones de tratamiento remoto para el insomnio.

Encontrarás información y recursos adicionales en el sitio web de Prevención del VA usando el código de QR de arriba o el enlace a continuación:

https://www.prevention.va.gov/Healthy_Living/Sleep_Well.asp