

HIGIENE DEL SUEÑO

## Dormir seis horas, suficiente para el descanso en los mayores de 65 años

Un estudio en farmacias de Granada, Málaga, Sevilla y Jaén con 276 pacientes revela que el sesenta por ciento de los que duermen mal toma algún fármaco para dormir y que la mayoría desconoce cómo mejorar el sueño.

J. G. V - Lunes, 12 de Julio de 2010 - Actualizado a las 00:00h.

Los requerimientos y patrones de sueño cambian a lo largo de la vida y con el envejecimiento éste se vuelve menos profundo y más ligero. Por este motivo, "a partir de una determinada edad es recomendable aconsejar dormir aproximadamente seis horas diarias para tener un descanso en condiciones en lugar de las ocho recomendadas para los jóvenes". Es la opinión de Francisco J. Segarra, psicólogo clínico especialista en alteraciones del sueño y coordinador de la Clínica del Sueño Estivill.

Como explica, "con la edad se produce un aumento de la frecuencia de los despertares nocturnos y la disminución en la eficiencia del sueño, lo que produce un sueño más ligero todavía". Para evitar esto y mejorar el descanso de los ancianos, Segarra aconseja realizar una serie de cambios conductuales como retrasar la hora de irse a la cama para tener una mayor sensación de cansancio y sueño y retrasar la hora de despertarse y tener la habitación despejada para facilitar el descanso y evitar posibles caídas o choques con las cosas en caso de despertares nocturnos.

### NO A LAS COMIDAS COPIOSAS

A estos consejos, Alfonso Borrego, farmacéutico de Motril, en Granada, y participante en un estudio sobre la calidad del sueño realizado por la [Universidad de Granada](#), añade, "reducir el consumo de tabaco, dormir en un lugar oscuro silencioso y confortable, no realizar ejercicio físico tres horas antes de acostarse, no irse a la cama con sensación de hambre y no beber líquidos al menos dos horas antes de dormir".

Además, recuerda M<sup>a</sup> Teresa Cuerda, farmacéutica de Granada, "es importante recordar a los mayores que no deben hacer cenas copiosas o pesadas, ya que esto dificulta mucho el descanso, un consejo que desconoce la mayoría de este colectivo".

### NOTA DE LA REDACCIÓN



#### A TODOS LOS PARTICIPANTES,

El equipo de CorreoFarmaceutico.com lamenta el tono en que han caído los comentarios y desea recordar lo siguiente:

- Los comentarios a las noticias están creados para servir como foro de debate y opinión sobre las cuestiones tratadas en CorreoFarmaceutico.com, no para servir de plataforma para el insulto y menos aún para el insulto lanzado desde el anonimato.

- Se espera de los participantes que se mantengan en un **nivel respetuoso y profesional** tanto en sus argumentos como en su lenguaje o, en su defecto, que se abstengan de escribir en este web.

- Existe una opción para denunciar comentarios inadecuados y los responsables de CorreoFarmaceutico.com se reservan el derecho a borrar de oficio comentarios soeces o insultantes. En este foro son de aplicación las mismas normas de cortesía que en las conversaciones cara a cara.

- Se recuerda a todos los usuarios que **cualquier mensaje está sujeto a la legislación nacional** sobre injurias, calumnias y derecho al honor. Llegado el caso, y bajo la debida autorización judicial, **incluso un texto anónimo** puede ser rastreado para dar con su autor.