

Es una percepción errónea común que la calidad del sueño de una persona disminuye a medida que envejece. Todos hemos tenido noches durante las cuales no dormimos bien (debido al estrés, no nos sentimos bien, etc.), pero esto tiende a durar solo una o dos noches. El insomnio (problemas para conciliar el sueño y quedarse dormido) es una queja común entre los adultos mayores. Muchos adultos mayores no solo experimentan unas pocas noches de sueño deficiente, sino que pueden sufrir insomnio todas las noches.

Los efectos negativos sobre la capacidad física y mental de una persona por no dormir bien durante la noche están bien documentados y muestran que las facultades cognitivas/la memoria se ven afectadas negativamente por la falta de sueño. Varios estudios han demostrado que las personas que tienen insomnio persistente demuestran una capacidad significativamente disminuida para aprender nueva información, tienen un rendimiento disminuido en las escalas de evaluación cognitiva y potencialmente tienen un mayor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

Es importante evaluar periódicamente tus patrones de sueño. El insomnio que experimentas puede durar mucho tiempo y es posible que simplemente hayas llegado a asumir que la mala calidad del sueño es una parte normal del proceso de envejecimiento. La implementación de un programa de higiene del sueño puede tener un efecto positivo en la calidad del sueño con una mejora posterior en las facultades cognitivas, la memoria y la capacidad física.

*Se deben evaluar las siguientes áreas:*

1. Revisión de medicamentos: se deben evaluar los medicamentos de venta libre (sin receta) ya que muchos analgésicos, descongestivos y medicamentos para la tos/el resfrío pueden afectar el sueño y pueden ser estimulantes. Debes hablar con tu médico o farmacéutico sobre todos los medicamentos que tomas (ya sea sin receta o recetados) para ver si alguno de ellos puede estar afectando la calidad de tu sueño. Considera la posibilidad de tomar un medicamento que puede afectar la calidad del sueño más temprano durante el día.
2. ¿Acostumbras a dormir una siesta durante el día? Para algunas personas, dormir durante el día puede afectar la calidad del sueño por la noche.
3. ¿Practicas ejercicios físicos tarde durante el día/sales a caminar después de la cena? Estas actividades pueden hacer que tengas un aumento de energía por la noche.
4. ¿Cuáles son tus patrones de alimentación/bebida? ¿Cuánta cafeína u otros líquidos consumes y cuándo? ¿Ingieres grandes comidas/postres por la noche? La cafeína es un estimulante y para muchas personas, también lo es el alcohol.
5. ¿En qué actividades participas durante las dos horas previas a ir a la cama?
6. ¿Lees o miras televisión en la cama?
7. ¿Cómo es el ambiente del dormitorio? ¿Es ruidoso y/o incómodo? ¿Entran luces brillantes desde el exterior?

Un programa de higiene del sueño debe consistir en lo siguiente:

1. El dormitorio solo debe usarse para dormir. No debe haber meriendas, escuchar una radio o mirar televisión. Si acostumbras a usar un *e-Reader* (reproductor de libros electrónico), ten en cuenta que el espectro azul de la luz es estimulante.
2. Es importante acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.
3. Evita hacer ejercicios físicos dentro de las 3-4 horas antes de acostarte.
4. Evita comer y beber líquidos después de las 6 p.m.
5. Evita tomar una ducha/baño caliente al menos 90 minutos antes de acostarte.
6. Evita el alcohol durante al menos 2 horas antes de acostarte.
7. Desarrolla una rutina/ritual a realizar antes de ir a la cama. Esto puede incluir técnicas de relajación, como elongación, yoga, lectura o *journaling* (lectura de diarios *online*).
8. Si una persona no puede conciliar el sueño dentro de los 20-30 minutos posteriores a la hora de acostarse, debe levantarse de la cama y tratar de hacer algo relajante antes de volver a la cama.
9. Asegúrate de que la habitación esté oscura y no permitas que entre luz exterior (alumbrado público/luz del sol). El uso de *black-outs* en la habitación puede ser necesario.
10. Verifica que la habitación no esté demasiado caliente. La mayoría de las personas tienden a dormir mejor en un ambiente más fresco.

Algo tan simple como mejorar la calidad de tu sueño puede tener un efecto dominó en tus habilidades cognitivas y de memoria y puede eliminar los problemas asociados con el deterioro cognitivo leve.