

# Las mujeres y el sueño: etapas de la vida

*Los términos diferenciados en función del género se usan para hablar sobre anatomía y riesgos de la salud. Use esta información de la forma que mejor se adecue a usted y al proveedor cuando conversen sobre su atención.*

Las mujeres atraviesan muchas etapas a lo largo de la vida. Es algo natural en la mujer. Hay cambios físicos y emocionales que se presentan durante el ciclo menstrual, el embarazo, la maternidad y la menopausia. Estos cambios afectan el sueño e incluso pueden producir insomnio. Pero hay maneras de mejorar la calidad del sueño. Algunos cambios son adecuados para todas las etapas de la vida. Por ejemplo, dejar de mirar pantallas (de teléfonos, tabletas o del televisor) una hora antes de acostarse, incluso si ya está en la cama. Establezca una rutina para acostarse.

## Ciclo menstrual

Muchas mujeres tienen síntomas físicos o emocionales antes del período menstrual o durante dicho período. Los síntomas pueden ser cambios en el estado de ánimo, cólicos y fatiga. Estos síntomas pueden afectar cómo se siente y cómo duerme. Seguir una dieta bien equilibrada con poca grasa, sal y azúcar puede reducir los síntomas. Los suplementos de vitaminas y minerales también pueden ser útiles. El ejercicio regular puede disminuir el estrés y aliviar algunos de los síntomas. Tendrá más energía durante el día y estará más cansada al irse a la cama. Lo ideal es hacer ejercicio a la mañana o a la tarde. El ejercicio por la noche puede traerle problemas para dormir.

## Embarazo

- Tome una ducha caliente antes de acostarse.
- Pídale a su pareja que le haga masajes en los hombros, el cuello o la espalda.
- Duerma con almohadas debajo del estómago y la espalda y entre las rodillas. Durante el último trimestre, duerma sobre su lado izquierdo y use las almohadas para ponerse cómoda.
- No duerma siestas después de las 3 p. m.
- Haga ejercicio y practique una buena postura. Duerma en un colchón firme.
- Para no orinar tanto durante la noche, beba la mayoría de los líquidos más temprano en el día.
- Duerma con la parte superior del cuerpo varios centímetros levantada. No se acueste hasta 2 horas después de terminar de comer.
- En el caso de tener piernas inquietas, camine, estírese o hágase masajes.
- Reduzca el consumo de café, té negro y bebidas de cola. Pueden mantenerla despierta durante la noche.
- Pruebe técnicas de relajación.



## Maternidad

- Pida ayuda cuando la necesite. Acepte la ayuda de los demás cuando se la ofrezcan.
- Muchas madres primerizas se sienten un poco deprimidas durante unas semanas. Comparta lo que siente con sus seres queridos. Hable con el proveedor de atención médica si sus sentimientos le causan problemas para dormir o comer.
- Trate de acostumbrar al bebé a un horario de sueño que se ajuste al ciclo día y noche. Durante la noche, use luces tenues y mantenga el lugar en silencio. Durante el día, haga que el bebé esté activo por más tiempo. Así, dormirá mejor a la noche.
- Salga a caminar con el bebé todos los días. El aire fresco y la luz contribuirán a que los dos duerman mejor.
- Cuando el bebé duerma, acuéstese a dormir una siesta o eleve los pies y descance.
- Reduzca el consumo de café, té negro y bebidas de cola. Pueden mantenerla despierta durante la noche.
- No beba alcohol durante al menos 4 horas antes de acostarse.

## Menopausia

La menopausia es cuando ya no tiene más períodos menstruales. Justo antes de la menopausia, el cuerpo produce menos hormonas femeninas. Esto puede producir cambios físicos, mentales o emocionales que pueden afectar el sueño. Pruebe estos consejos:

- Si tiene sofocos y sudores nocturnos, evite la cafeína y las comidas picantes durante la noche. Use un camisón de algodón y ponga sábanas de algodón en la cama. Mantenga la habitación fresca y oscura. Use un ventilador portátil.
- Los cambios del estado de ánimo pueden producir insomnio, pérdida de la memoria, fatiga o depresión. Si estos síntomas afectan el sueño, hable con el proveedor de atención médica. Para levantar el ánimo, haga ejercicio y cosas que disfrute.
- Pruebe técnicas de relajación. Haga ejercicio con regularidad.
- No consuma alcohol.
- No duerma siestas después de las 3 p. m.
- Use el dormitorio solo para dormir y para tener relaciones sexuales.