

## Are You Getting Enough Quality Sleep?

As we get older, we may not be getting enough quality sleep. Aging can affect the quality of your sleep. You may wake up more often and have a less consistent sleep pattern than you did when you were younger. One of the most common age-related sleep changes is waking up more frequently. The most likely cause is some type of physical discomfort, such as the need to use the bathroom or aches and pains. Another common problem is it may take you longer to fall asleep. Luckily, older folks are generally able to fall back asleep just as quickly as younger people do.

Here are some tips to improve your sleep quality:

- Talk to your doctor or pharmacist about whether any of the current medications you take consider could be affecting your ability to get a good night's sleep. If you have trouble falling asleep, talk to your doctor about anything you can take to help you.
- Stop drinking fluids within two hours of bedtime to minimize trips to the bathroom.
- If pain keeps you awake at night, talk to your doctor to see if taking an over-the-counter pain medication before bed may help.
- Keep your bedroom as dark as possible, by limiting lights from the TV and other electronic devices. Light disrupts your body's natural sleep rhythm.
- Limit caffeine intake, particularly in the eight hours before bedtime.
- Avoid alcohol near bedtime — alcohol may help you fall asleep, but once it wears off, it makes you more likely to wake up in the night.
- Limit daytime napping to just 10 to 20 minutes. If you find that daytime naps make you less sleepy at bedtime, avoid napping altogether.

It's important to aim for seven to eight hours of sleep each night. If you experience poor quality sleep despite taking these steps, or you are tired or sleepy on most days, talk to your doctor.

## ¿Está durmiendo lo suficiente?

A medida que envejecemos, puede que no tengamos suficiente sueño de calidad. El envejecimiento puede afectar la calidad de su sueño. Es posible que se despierte más seguido y tenga un patrón de sueño menos consistente que cuando era más joven. Uno de los cambios de sueño más comunes relacionados con la edad es despertarse con mayor frecuencia. La causa más probable es algún tipo de molestia física, como la necesidad de ir al baño o los dolores. Otro problema común es que puede tardar más tiempo en dormirse. Afortunadamente, las personas mayores generalmente son capaces de volver a dormirse tan rápido como los jóvenes.

Aquí le presentamos algunos consejos para mejorar la calidad del sueño:

- Hable con su médico o farmacéutico sobre si alguno de los medicamentos que toma actualmente podría estar afectando su capacidad para dormir bien. Si tiene problemas para dormirse, hable con su médico sobre algo que pueda tomar para ayudarlo.

- Deje de beber líquidos dos horas antes de acostarse para minimizar el uso del baño.
- Si el dolor lo mantiene despierto por la noche, hable con su médico para ver si tomar un analgésico de venta libre antes de acostarse puede ayudar.
- Mantenga su habitación lo más oscura posible, reduciendo la luz de la televisión y de otros aparatos electrónicos. La luz interrumpe el ritmo natural de sueño de su cuerpo.
- Limite la ingesta de cafeína, sobre todo en las ocho horas anteriores a la hora de acostarse.
- Evite el alcohol cerca de la hora de acostarse: el alcohol puede ayudarle a dormirse, pero una vez que desaparece este efecto, hace que sea más probable que se despierte por la noche.
- Limite la siesta del día a sólo 10 o 20 minutos. Si ve que las siestas diurnas le dan menos sueño a la hora de acostarse, evite la siesta por completo.

Es importante tratar de dormir de siete a ocho horas cada noche. Si tiene una mala calidad de sueño a pesar de tomar estas medidas, o está cansado o somnoliento la mayoría de los días, hable con su médico.