

GUÍA PARA MEJORAR EL SUEÑO



LICDA. CAROL FERNÁNDEZ
Psicóloga Clínica, Master en Terapia Familiar y Parejas



El sueño es una necesidad primaria

El ser humano necesita dormir, por eso sucederá de forma natural aunque el individuo no quiera.



Sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad/reparador.



EL INSOMNIO

EL ENEMIGO DEL BUEN SUEÑO

Este es uno de los trastornos más habituales en las unidades de sueño. El hecho de no poder iniciar y/o mantener el sueño afecta en gran manera en la posterior vigilia del paciente y puede ser causa de otros trastornos que afectan la calidad de vida.

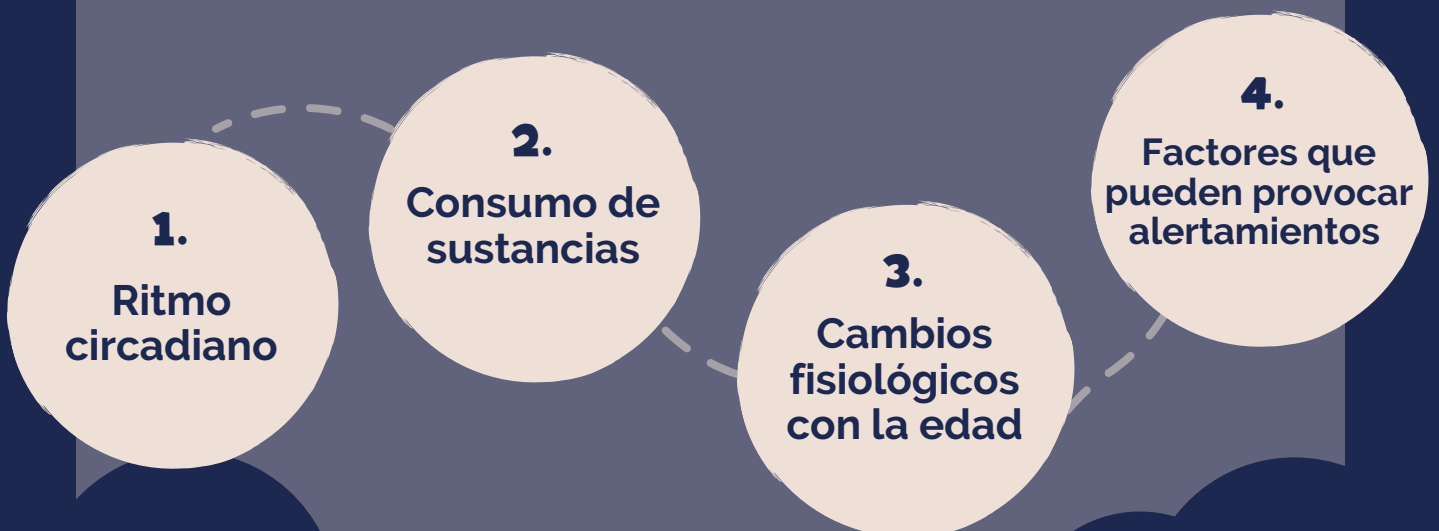
Tanto el entorno del paciente (ambientes ruidosos, viajes con grandes cambios de horario, ...) como los hábitos inadecuados del mismo (consumo de café u otras sustancias, ...) pueden alterar el correcto descanso.



HIGIENE DEL SUEÑO

La higiene del sueño tiene que ver con todas aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permita el adecuado descanso.

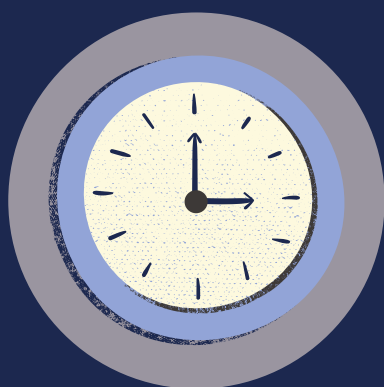
Puede dividirse en 4 grupos según los factores sobre los que incide:





RITMO CIRCADIANO

Lo habitual es que durante la tarde-noche comencemos a entrar en estado de somnolencia y por la mañana seamos incapaces de continuar el sueño tras haber dormido al menos 8 horas.



Este periodo de sueño coincide con la oscuridad, ya que la luz es un factor que influye en que no sintamos sueño.

Una vez trascurridas unas 8 horas del episodio de sueño nocturno, podemos sentir somnolencia, normalmente sucede al medio día y es lo que denominamos siesta. Debería durar de 15-20 minutos para que no afecte el posterior descanso nocturno.

Ahora bien, no todos dormimos de la misma manera ni necesitamos la misma cantidad de horas.



Así como hay personas que se encuentran activas al día siguiente con tan solo 5 - 6 horas de sueño, hay otras que necesitan 10 horas. Aunque también será necesario considerar las variaciones estacionales

ALONDRAS

Personas que sienten sueño hacia el final de la tarde y son capaces de levantarse de la cama muy temprano.

BÚHOS

Personas que pueden estar despiertas hasta altas horas de la madrugada, y por la mañana se les dificulta levantarse.



CONSUMO DE SUSTANCIAS

CAFEÍNA

Provoca un aumento en el tiempo necesario para iniciar el sueño, pero además causa de un incremento en el número de despertares por lo que el sueño es realmente superficial.

ETANOL

Aunque inicialmente favorece el comienzo del sueño, luego lo fragmenta y debido a otros efectos que posee, es capaz de añadir síntomas que alteran el sueño, haciendo que no sea reparador (cefalea, malestar general...)

NICOTINA

Cuando hay poca cantidad en la sangre muestra efectos sedantes y relajantes. Pero cuando hay mucha, tiene efecto euforizante que impide el sueño y favorece su fragmentación.

CAMBIOS FISIOLÓGICOS CON LA EDAD

Infancia



Los periodos de sueño son más prolongados.

Por ejemplo, los lactantes logran mantener periodos de sueño intermitentes durante el día.

Hacia los 25

Momento en el que se suele perder la capacidad de iniciar el sueño en cualquier momento del día.



Hacia los 40

Es más habitual que se produzcan alertamientos durante el sueño.



En consecuencia se ve fragmentado y es poco reparador.

FACTORES QUE PUEDEN PROVOCAR ALERTAMIENTOS



Se trata de los factores que provocan estrés psicofisiológico e impiden la conciliación del sueño. Van desde preocupaciones como exámenes, conflictos familiares, ..., hasta situaciones laborales o de otro tipo, de las que no es posible “desconectar”

PAUTAS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO

✨ No tomar sustancias excitantes: café, alcohol,.. especialmente durante la tarde o al final del día.

Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo. ✨

✨ Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde/noche.

No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, usar ordenador, ...) ✨

✨ Se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR LOS PROBLEMAS DE INSOMNIO?

Mantén un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana.

Evita realizar en la cama actividades tales como: discutir, leer, comer, ...

Haz ejercicio suave durante al menos una hora al día, con luz solar.

Repite cada noche una rutina que te preparen mental y físicamente para irte a la cama.

Permanece en la cama el tiempo suficiente, pero no más, adaptándolo a tus necesidades reales de sueño.



SUGERENCIAS PARA ABORDAR CIERTAS CREENCIAS ERRÓNEAS ACERCA DEL INSOMNIO

**No le des tanta importancia al sueño.
Todos podemos tener en algún
momento una noche de insomnio.**

**Nunca debemos forzarnos a dormir
si no tenemos sueño.**



**Desarrolla cierta
tolerancia a los efectos
de una noche de
insomnio. Tras una noche
de insomnio es normal
sentirse agotado, haga
actividades placenteras.**

**Examina a qué atribuye
las causas del insomnio**