



# Guía para dormir bien

Este recurso le explicará un poco sobre cómo mejorar el sueño y le dará algunos consejos para superar dificultades comunes al dormir.

## Preguntas frecuentes

### ¿Cuántas horas de sueño necesito?

**Cada persona es diferente** con respecto a cuánto sueño necesita. La investigación del sueño indica que las personas difieren mucho en la cantidad de sueño que necesitan y requieren menos horas de sueño a medida que envejecen.

### ¿Es perjudicial mi falta de sueño?

No hay evidencia de que la privación de sueño cause daño al cerebro o al cuerpo, a corto o largo plazo. Las personas privadas de sueño pueden experimentar irritabilidad, somnolencia extrema, dificultad para concentrarse, motivación reducida; sin embargo **usted no puede morir por falta de sueño**. La naturaleza ha proporcionado un mecanismo interno que garantiza que nos quedemos dormidos si realmente lo necesitamos. Si su cuerpo realmente necesita dormir, puede estar seguro de que casi nada podrá detenerlo.

### ¿Cuándo es un problema el insomnio?

Para muchos, el insomnio es incómodo y estresante. Con frecuencia esto se debe al hecho de que las personas pasan mucho tiempo despiertas en la noche y preocupándose. Entonces, estas personas se sienten cansadas al día siguiente, en parte porque duermen relativamente poco, y en parte porque la preocupación las ha agotado. Cuando no puede dormir, **estar acostado preocupándose en cama empeora las cosas**. Una opción más efectiva es levantarse y hacer algo que le distraiga y relaje. Así, aún si no está durmiendo, cuando menos está descansando.

## Insomnio

El insomnio se define como la **incapacidad crónica para dormir**. La mayoría de las personas con insomnio sí duermen, pero sienten que no durmieron suficiente, o que su sueño tuvo demasiadas interrupciones por lo que no se sienten descansados en la mañana. Con frecuencia, no es la falta de sueño lo que lleva a una persona a buscar ayuda, sino cómo se siente y cómo afronta su insomnio.



# Guía para dormir bien

## El ritmo circadiano

Todos los humanos tenemos un “reloj biológico” (el **ritmo circadiano**) que nos permite regular cosas como temperatura y energía. La temperatura corporal alcanza sus puntos más altos y bajos una vez cada 24 horas. Los sentimientos de somnolencia aumentan y disminuyen en paralelo con la temperatura corporal; típicamente, las personas se sienten más alertas cuando su temperatura corporal es más alta y se sienten somnolientas a medida que su temperatura corporal desciende. El ritmo circadiano influye en nuestra disposición para conciliar el sueño controlando las variaciones en temperatura corporal.

## Causas comunes de trastornos del sueño

### Ansiedad

Puede ser difícil relajarse luego de un día agitado. Muchas personas encuentran que comienzan a preocuparse cuando se van a la cama. Estas preocupaciones suelen ir acompañadas por tensión muscular que puede dificultar aún más el sueño. Entonces las personas comienzan a preocuparse porque no pueden dormir: ¡es un ciclo vicioso!

### Cafeína

El café, té, cacao, bebidas de cola, energéticas, y algunas recetas de venta libre contienen cafeína. Consumir estos productos, especialmente en la tarde, aumenta sentimientos de energía y vigilia y dificultan el sueño.

### Nicotina

La nicotina estimula el sistema nervioso al iniciar la liberación de una hormona llamada adrenalina. La adrenalina estimula el cuerpo y la mente, lo pone alerta y listo para la acción. Por lo tanto, fumar antes de irse a la cama causa aumento de energía y vitalidad, lo cual dificulta conciliar el sueño.

### Alcohol

Si bien el alcohol puede hacer que se duerma rápido, reduce la calidad del sueño. Si toma alcohol frecuentemente, es posible que se haga dependiente del alcohol para reducir su ansiedad y ayudarlo a conciliar el sueño. Esto hará que se despierte sintiéndose cansado, y es probable que tenga ansiedad de rebote durante el día, lo cual hará más difícil que concilie el sueño por la noche.



# Guía para dormir bien

## Sentirse incómodo

Dolores, incomodidad, o tener demasiado calor o frío puede dificultar la relajación. Asegure que todas sus necesidades inmediatas han sido satisfechas antes de tratar de dormir. Por ejemplo, si tiene hambre, coma un bocadillo pequeño antes de acostarse. Es más fácil conciliar el sueño cuando está cómodo.

## Ruido

Ruidos fuertes periódicos, como el tránsito, interrumpen el sueño. Aun si no se despierta totalmente, estos ruidos pueden interferir con su patrón de sueño. Trate de reducir el ruido cerrando ventanas y puertas o usando tapones para los oídos. A algunas personas también les sirve apagar los electrodomésticos que producen “ruido blanco” durante la noche (el ruido que los televisores y otros electrodomésticos pueden emitir aun cuando están apagados).

## Pastillas para dormir

Las pastillas para dormir pueden facilitar el inicio del sueño y reducir la ansiedad a corto plazo. Sin embargo, a largo plazo estos beneficios desaparecen: comenzará a sentirse ansioso y sin sueño aunque esté tomando las pastillas. Podría entonces tener la tentación de tomar más pastillas, pero el beneficio de hacerlo tampoco será permanente, resultando en un círculo vicioso de adicción.

**Si en la actualidad está tomando pastillas para dormir todas las noches para ayudarle a dormir, hable con su médico sobre cómo reducir su uso gradualmente.**

## Consejos para mejorar el sueño

Esta es una lista de cosas que puede ensayar para mejorar su sueño

- Para establecer y mantener un ritmo circadiano saludable, acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas. **No duerma hasta tarde en las mañanas para tratar de recuperar sueño perdido.**
- Similarmente, **no duerma la siesta** durante el día, sin importar qué tan cansado se siente.
- Trate de **reducir el ruido** cerrando ventanas y puertas.
- **Evite la cafeína** en la noche y preferiblemente en la tarde.



# Guía para dormir bien

- **Levántese:** Si está acostado y no puede dejar de pensar, levántese y haga algo que le distraiga y relaje (ej. lea un libro, escuche música clásica). No retorne a la cama hasta que vuelva a tener sueño. Si vuelve a la cama y se siente igual que antes, levántese de nuevo y haga algo que le distraiga y relaje nuevamente. Es posible que necesite hacerlo varias veces antes de que pueda acostarse y conciliar el sueño. La idea es que aprenda a asociar la cama con dormir.
- **Dedique tiempo para resolver problemas durante el día:** reserve tiempo para pensar en maneras de resolver sus problemas. Esto puede requerir tomar decisiones. Puede ser difícil, pero evitar confrontar pensamientos ansiosos solo empeora la ansiedad. ¡A menudo la incertidumbre que acompaña la indecisión es más estresante que las consecuencias de una decisión! Si tiene los mismos pensamientos cuando se acuesta, recuerde que ya ha pensado al respecto hoy y posponga la preocupación hasta mañana.
- **Ejercicio frecuente** durante el día o temprano en la noche puede mejorar los patrones de sueño (sin embargo, no haga ejercicio tarde en la noche ya que esto puede dificultarle el sueño).
- Desarrolle una **rutina** nocturna corta y relajante (que incluya cosas como lavarse la cara y cepillar los dientes) para ayudarle a relajarse y sentir el “deseo” de dormir.
- Si fuma, **absténgase** a hacerlo por lo menos una hora antes de irse a la cama, para que los efectos estimulantes de la nicotina desaparezcan.
- **Limite el consumo de alcohol** dentro de las pautas de salud y no lo use para ayudarle a dormir.
- Asegúrese de satisfacer todas sus necesidades inmediatas antes de acostarse (por ej. Asegure de no tener hambre o frío).
- Si es necesario, **hable con su médico de cabecera sobre cómo dejar de tomar medicamentos para dormir.**