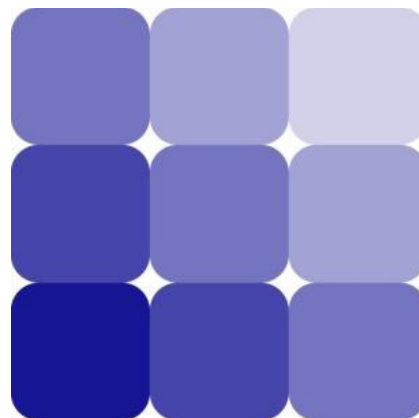




FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN
EN PSICOTERAPIA Y PERSONALIDAD



Manual para del Higiene del Sueño

Manual utilizado en la
Fundación para la Investigación en Psicoterapia y Personalidad
Dr. Carlos Mirapeix y Col.
CLINICA MIRAPEIX & FUNDACIÓN PARA LA INVESTIGACIÓN EN PSICOTERAPIA
Y PERSONALIDAD
Plaza del Cuadro 3, 3º B y C. 39004 Santander. España.
Tel.: 942 22 33 01 / Fax: 942 22 38 94

HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir es algo más que un placer para muchos; al igual que comer, se trata de una de las funciones vitales del organismo.

La interrupción del sueño es común, sobre todo cuando puedes sentirte agobiado emocionalmente. La ansiedad, las preocupaciones del día y las emociones fuertes pueden interferir con tu sueño. El insomnio es el más frecuente de los trastornos del sueño, incluye dificultad para dormir inicialmente, permanecer dormido o volver a conciliar el sueño si despierta prematuramente. La falta de sueño se refleja al día siguiente en una Jornada diurna de mala calidad, se está de mal genio o irritable, con dolor de cabeza y dificultad para conoentrarse.



Se ha observado que las personas que muestran una etapa de sueño satisfactoria tienen un estilo de vida y hábitos alimenticios que promueven un buen dormir. Estos hábitos y conductas se conocen como "**higiene del sueño**" y ejercen positivos efectos sobre la etapa del sueño, desde que ésta se inicia, durante ella y al despertar, levantarse y en el transcurso del día.

Prestar atención a una buena higiene del sueño es lo más importante que puedes hacer para mantener un buen sueño.

A continuación destacamos los **siguientes puntos** para conseguir una **buena higiene del sueño**:

- El tiempo adecuado de sueño en el adulto es de 7 a 8 horas. Sin embargo, existen variaciones importantes en cada persona. Si usted duerme mal una noche, durante el día siguiente sentirá mucho sueño. Si ocurre esto, **NO duerma durante el día** pues afectará posteriormente su sueño nocturno, convirtiéndose en un círculo vicioso. Evite las siestas, deje el tiempo para dormir por la noche.



- Establezca una rutina antes de acostarse y trate de ser constante y regular con el horario de esta rutina. Esto es útil para "avisarle" a su cuerpo que ya se va a dormir y éste se vaya preparando. Es recomendable que en este ritual incluya sólo actividades monótonas y aburridas.

- El sueño **no puede forzarse**. La mejor forma para no poder dormir bien es **preocuparse en exceso** por el mal sueño. No trate de dormir cuando no sienta sueño. No permanezca en la cama más de 15 minutos. Es mejor levantarse,

salir de su cama y hacer alguna **actividad monótona**, hasta que le dé sueño nuevamente.

- Evite leer, ver televisión o comer en la cama, ya que estas actividades condicionan a su organismo a que permanezca despierto en cama.



- No duerma en exceso los fines de semana y procure **levantarse SIEMPRE a la misma hora, y que sea temprano**, independientemente de como haya dormido la noche anterior. Esta es la medida más importante para obtener un ciclo de sueño regular y adecuado.

- Trate de **mejorar el ambiente donde duerme**: Una cama confortable, disminuir el ruido y regular la temperatura, la luz y la humedad.

- Hacer ejercicio en forma regular ayuda a las personas a dormir mejor. Sus efectos beneficiosos, sin embargo, dependen de la hora del día en que se efectúe el ejercicio y el estado físico general del individuo. Las personas en buenas condiciones físicas deben evitarlo seis horas antes de acostarse. **Evite hacer ejercicio intenso cercano a la hora de acostarse**. Es recomendable hacer ejercicio moderado o intenso en forma constante por la mañana al levantarse y procure realizarlo en un ambiente muy iluminado.

- Trate de realizar ejercicios para relajar sus músculos antes de acostarse. Algunos ejercicios son útiles y pueden ayudarle, es conveniente que practique ejercicios de estiramiento antes de acostarse, pero que evite el ejercicio intenso por lo menos después de las 17:00 horas.

- No modifique su peso bruscamente.

- No existen alimentos que provoquen sueño, sin embargo, es aconsejable **no cenar en exceso al acostarse**. El hambre o una mala digestión por excesos, puede alterar su sueño. Trate de tomar los últimos alimentos por lo menos 2 o 3 horas antes de ir a la cama. También **evite** el consumo de **líquidos** 2 o 3 horas antes de acostarse.

- Trate de identificar y mejorar los factores que le causan tensión o estrés. El estrés favorece y aumenta los problemas de insomnio. **Aprenda alguna técnica de relajación**, de control de estrés o tensión, y practíquela cotidianamente, en especial al momento de acostarse.

- Trate de exteriorizar los conflictos y su angustia o preocupaciones. Coméntelos con sus amigos, familiares o escríbalos. Evite preocuparse por aspectos que aún no han ocurrido.
- Evite las preocupaciones cuando ya está en la cama, ya tendrá tiempo de pensar en ellas al día siguiente. Darle un tiempo u hora específica a la identificación de los problemas es una buena medida, designar una hora particular para las preocupaciones, tiempo que debe dedicarse a su posible solución. Procurar no consultar los problemas con la almohada.
- Algunas sustancias de uso común pueden estar afectando su sueño: Café, refresco de cola, cigarrillos y el consumo de alcohol. Trate de reducir su consume paulatinamente hasta la supresión completa.
- Algunos medicamentos que utiliza para otros problemas de salud pueden interferir con su sueño, hágalelo con su médico.



Lo importante es la constancia en mantener buenos hábitos y practicar las reglas de higiene te conducirán al éxito en la solución de tus problemas del sueño.