

Guía de Sueño

TMS Center



- **Guía de pautas de higiene del sueño**

La higiene del sueño es una variedad de prácticas diferentes y hábitos que son necesarios para tener una buena calidad de sueño durante la noche y mantenerse alerta y tranquilo durante el día.

Obtener un sueño saludable es importante tanto en la salud mental como física. También puede mejorar la productividad y en general la calidad de vida. Todos, desde niños hasta adultos mayores se pueden beneficiar de una práctica adecuada con buenos hábitos de sueño.

- **El sueño como parte esencial de nuestras vidas**

Como seres humanos, necesitamos dormir, esto sucederá como un proceso natural dentro de nuestro organismo. La idea no es solo dormir, también tener un número suficiente de horas, con una calidad adecuada y reparadora, permitiendo al cuerpo afrontar el período de vigilia (estar despierto durante el día).

Todas estas medidas encaminadas a mejorar estos aspectos se conocen como higiene de sueño. Dentro de las dificultades que más podemos encontrar dentro de los trastornos de sueño se encuentra el insomnio, el cual puede estar presente en muchas enfermedades emocionales como depresión, ansiedad, trastorno afectivo bipolar, trastorno obsesivo – compulsivo y como una entidad única.

La clasificación internacional de los trastornos del sueño identifican dos problemas que impiden un descanso correcto en lo que una adecuada higiene del sueño. En primer lugar se encuentran aquellos que son consecuencia de un entorno inadecuado para el paciente; como por ejemplo viajes con cambios de horario grandes, variaciones estacionales, ruido en la calle, etc. Por otro lado, a raíz del propio paciente en donde pueden existir hábitos inadecuados como consumo de cafeína o las enfermedades descritas anteriormente.

Es necesario por lo tanto encontrar el origen en el problema de sueño para realizar una correcta valoración en mejorar su calidad de vida. Estas pautas le ayudarán a mejorar estos aspectos siempre y cuando se realicen durante un **mínimo de 4 semanas**.

1. Mantener un horario que sea fijo para acostarse y levantarse, incluidos los fines de semana y vacaciones.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, siempre y cuando adaptándolo a las necesidades reales del sueño. Es importante no estar mucho tiempo en la cama (si ya no se está durmiendo) ya que puede producir un sueño fragmentando y ligero.
3. Si se va a tomar la siesta, se puede hacer después de comer, pero que la duración no sea mayor de 30 minutos.
4. Evitar bebidas estimulantes como café, chocolate, algunos tipos de té. Si se toman durante la tarde puede alterar el sueño aunque algunas personas no lo perciban así.
5. El alcohol y el tabaco perjudican el sueño. Si se consumen evitarlos tomar al menos cinco horas antes de acostarse.
6. Realizar ejercicio en forma regular, durante al menos una vez al día con luz solar, de preferencia en la tarde y al menos tres a cuatro horas antes de irse a dormir.
7. Mantener el dormitorio a una temperatura agradable en la medida de lo posible, con unos niveles mínimos de luz y ruido.
8. No comer muy pesado durante las cenas. Es preferible acostarse dos horas después de cenar. Si está acostumbrado a comer algo antes de acostarse, comer algo que sea muy ligero (una rodaja de queso, leche tibia). No tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar o líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no comer nada ya que puede empezar a despertarse habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.
9. Evitar realizar en la cama actividades tales como ver televisión, escuchar la radio, leer.
10. Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar la computadora al menos dos horas previas al sueño nocturno.
11. Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.
12. Si se despierta durante la madrugada, lo ideal es realizar una lectura o **hacer algún ejercicio de lógica para estimular el sueño** y de paso el cerebro. Es una gran terapia y también mejora la memoria.

Para personas mayores, tomar en consideración...

1. Limitar consumo de líquidos por la tarde, sobre todo si la frecuencia urinaria ha sido un problema.
2. Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la luz solar.
3. Caminar y hacer ejercicio en la medida de lo posible, siempre hacerlo preferiblemente durante el día.
4. Existen ciertos medicamentos que pueden tener un efecto sobre el sueño. Consulte con su médico si es necesario.

Esperamos estas medidas le sean de utilidad, siempre recuerde que en nuestra clínica podemos orientarlo y siempre valorar sugerencias para mejorar su calidad de vida.