

Estrategias prácticas Para Mejorar el Sueño



INFORMACIÓN GENERAL SOBRE EL SUEÑO

Tu reloj biológico

Tu ciclo de sueño/vigilia está regulado por un reloj biológico interno. Tu reloj biológico está controlado principalmente por una hormona llamada *melatonina*. Los aumentos de *melatonina* te harán sentir más somnoliento y la disminución de *melatonina* te hará sentir más despierto. Tu reloj biológico está diseñado para funcionar dentro de un ciclo regular de sueño/vigilia de 24 horas llamado "ritmo circadiano". Lo principal que mantiene un ciclo de sueño regular es su horario y rutina. Otras cosas, como la luz, también influyen en su reloj biológico. La luz del sol en la mañana ayudará a disminuir la melatonina (lo que lo hará sentir más despierto) y la oscuridad a la hora de acostarse ayudará a aumentar la melatonina (lo que lo hará sentir más somnoliento).

Dos tipos de sueño: REM y no REM por sus siglas en inglés.

Sueño de *movimientos oculares rápidos (REM)*:

- movimientos oculares
- pérdida de tono muscular
- ondas cerebrales más rápidas
- aumento de la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria
- la mayoría de los sueños suceden en esta etapa

Durante esta etapa, se cree que la información del día anterior se categoriza y los recuerdos se almacenan en su cerebro. Algunas investigaciones también sugieren que la resolución creativa de problemas mejora durante el sueño REM.

Sueño *no REM*

- disminución en la frecuencia cardíaca
- disminución de la temperatura corporal
- ondas cerebrales más lentas
- pasa por 3 etapas del sueño ligero al pesado

Etapas del sueño no REM

- Etapa 1: Sueño muy ligero del que se puede despertar fácilmente; a veces puede sentirse despierto durante esta etapa
- Etapa 2: Sueño ligero, durante el cual sus músculos se relajan; la respiración disminuye; la frecuencia cardíaca disminuye; y la temperatura corporal desciende.
- Etapa 3: sueño profundo (también llamado sueño de ondas lentas) durante el cual las ondas cerebrales disminuyen; baja la presión arterial; se liberan hormonas crecidas; su cuerpo produce tejido nuevo y se repara a sí mismo; su cerebro elimina los desechos. ¡Esta es la etapa más importante del sueño!

Ciclo de sueño normal

Durante un ciclo de sueño normal, una persona hará la transición entre las etapas REM y No REM varias veces durante la noche. El sueño de ondas más lentas ocurre típicamente en la primera mitad de la noche y la etapa REM ocurre en la segunda mitad de la noche



¿Cuál es el propósito del sueño?

Todos los animales duermen, por lo que sabemos que el sueño es importante, pero no estamos completamente seguros de su finalidad. Existe evidencia de que los recuerdos de los eventos del día se almacenan durante el sueño, que el cuerpo se repara y que los desechos del cerebro se eliminan mientras dormimos.

La relación entre el dolor y el sueño.

Las personas con dolor crónico a menudo informan que el dolor les dificulta dormir bien. Los estudios también demuestran que dormir mal puede resultar en un aumento del dolor. Un artículo de Finan et. Alabama. (2013) estudió una gran cantidad de investigaciones que analizaron la relación entre el dolor y el sueño. En ese estudio determinaron que el mal sueño predice con más vehemencia el dolor futuro en comparación a el dolor con respecto a el mal sueño.

Apnea del sueño

La apnea del sueño es un trastorno del sueño común en el que la persona deja de respirar una y otra vez durante la noche. La apnea del sueño solo se puede diagnosticar con un estudio del sueño, en el que pasa la noche en un laboratorio del sueño. Si cree que tiene apnea del sueño, debes hacerte un estudio del sueño. Habla con tu médico al respecto. Si le diagnostican apnea del sueño, puede tratarse de manera muy eficaz. Un tratamiento para la apnea del sueño es una máquina CPAP (que significa "Presión positiva continua de las vías respiratorias"). Es una máscara que se usa por la noche y que mantiene la respiración a un ritmo regular. Una máquina de CPAP puede ser un inconveniente, pero si tiene apnea del sueño y no usa su CPAP, no obtendrá un sueño de calidad, incluso si usa todas las estrategias de este folleto.

ESTRATEGIAS PARA MEJORAR EL SUEÑO

Programación del sueño

Despierta a la misma hora todos los días?

La forma principal de mantener un ciclo saludable de sueño / vigilia de 24 horas es mantener una hora regular para acostarse y levantarse. La parte más importante del ciclo de sueño / vigilia es la hora en que se despierta. Si se despierta en momentos aleatorios en diferentes días, su reloj biológico nunca se ajustará correctamente y el ciclo normal de producción de melatonina en su cuerpo se verá interrumpido. Esta interrupción alterará el ritmo regular de su reloj biológico interno y provocará insomnio durante la noche y somnolencia durante el día. Por lo tanto, elija una hora regular para acostarse y despertarse y trate de seguir ese horario todos los días.

No duerma hasta tarde los sábados y domingos

Despiertate a la misma hora todas las mañanas, esto te ayudará a mantener tu reloj biológico interno a un ritmo saludable de 24 horas. Dormir hasta tarde los sábados y domingos (o cualquier día que no tenga trabajo) puede interrumpir este ritmo en las noches en las que duerme. Es mejor no dormir hasta tarde en sus días libres por más de 30 minutos adicionales.

Evite las siestas largas durante el día.

Las siestas cortas generalmente no afectan la calidad del sueño nocturno para la mayoría de las personas. Pero si experimenta insomnio o una mala calidad del sueño, la siesta podría empeorar estos problemas. Si toma siestas largas, especialmente al final de la tarde o al anochecer, será menos probable que duerma bien por la noche. Si necesita tomar una siesta, intente hacerlo antes de las 3 p.m. y no tome una siesta por más de 30 o 45 minutos. Puedes poner una alarma despertadora para evitar dormir más durante las siestas.

Tu cama es para dormir

No pases mucho tiempo en la cama cuando estés despierto

Para dormir bien, es necesario que tu cerebro esté listo para irse a dormir cuando te acuestes. Si pasas una cantidad significativa de tiempo haciendo actividades en la cama, tu cerebro comenzará a asociar la cama con estar despierto en lugar de ir a dormir. Al aumentar la asociación de estar en la cama con el sueño, podrás conciliar el sueño más fácilmente y permanecer dormido por más tiempo.

Limita la cantidad de televisión y otras actividades que hace en la cama

Si miras mucha televisión o juegas en tu teléfono celular o tableta cuando te acuestas, tu cerebro pensará "ahora es el momento de ver la televisión y / o jugar en el teléfono / tableta" en lugar de "ahora es el momento de dormir." Además, recuerda que la luz disminuirá la producción de melatonina, por mirar tu teléfono y tableta justo antes de acostarse puede interferir con el sueño. La cama debe usarse principalmente para dormir y para la actividad sexual. Haga sus otras actividades en una silla o en otra habitación.

Está bien levantarse de la cama si no está durmiendo

Si te sientes relajado y tranquilo, incluso si no duerme bien, está bien quedarse en la cama. Pero si estás dando vueltas, sintiéndose frustrado, levántate de la cama y ve a otra habitación. Concéntrate en una actividad tranquila. Regresa a acostarte solo cuando tengas sueño. Repite esto tantas veces como sea necesario. Incluso si no duermes en lo absoluto, ¡continúa con tu día y despierta a la hora establecida para levantarte!

Concéntrate en una actividad tranquila cuando no puedas dormir

Si pasas mucho tiempo despierto y frustrado en la cama, tu cerebro comenzará a asociar la cama con la frustración. Si no puede dormir y comienzas a sentirse frustrado, lo mejor es levantarte, salir del dormitorio y concentrarse en una actividad tranquila. Las actividades tranquilas más efectivas son aquellas que se pueden completar en un período de tiempo relativamente corto. Las actividades como ver televisión no tienen fin, por lo que es posible que no funcionen tan bien. Es bueno tener en mente algunas actividades tranquilas cuando

te vayas a la cama, por si acaso tienes una noche de insomnio. ¡Evita actividades estimulantes en medio de la noche!

Algunos ejemplos de actividades tranquilas:

- Juegos de Crucigrama (etc.)
- Escuchar un ejercicio de relajación guiado
- Practicar la respiración a tu ritmo
- Hacer estiramientos fáciles y relajados
- Leer un artículo de revista
- Hacer Limpieza ligera

Algunos ejemplos de actividades a evitar:

- Películas de acción o programas de televisión intensos
- Juegos de computadora estimulantes
- Novelas emocionantes
- Ejercicios energizantes
- Actividades estresantes, como revisar las facturas

Manténte activo durante el día

Actividades diarias regulares

Si estás inactivo durante el día, probablemente tendrás más problemas para dormir durante la noche. Por ejemplo, las personas que tienen un horario de trabajo regular tienden a dormir mucho mejor que las personas que no trabajan. Si no estás trabajando, intenta encontrar algunas actividades o pasatiempos en los que pueda participar a diario. Intenta hacer algo productivo todos los días. Establece algunas metas diarias y trabaja para lograrlas.

Ejercicio regular

Si haces ejercicio de forma regular, es muy probable que duermas mejor por la noche. El ejercicio vigoroso aumenta tu frecuencia cardíaca, esto mejora el sueño por la noche. Sin embargo, ¡no hagas ejercicio vigoroso justo antes de acostarse!

Algunas cosas que puedes evitar

Es posible que estés haciendo algunas cosas que desconoces y que pueden interferir con tu sueño. Eliminar estos comportamientos puede ayudar a mejorar tu sueño.

No tome cafeína después de media tarde. Es mejor si no consume cafeína después del almuerzo.

La cafeína es un estimulante. Te hace sentir más despierto. Puede aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial y acelerar las ondas cerebrales. La cafeína puede permanecer en su cuerpo durante 6 horas o más. Beber té helado con la cena y / o café después de la cena le dificultará conciliar el sueño.

No beba demasiado alcohol por la noche.

El alcohol puede causarle sueño, pero demasiado alcohol puede resultar en un sueño ligero e inquieto. Será menos probable que obtenga la cantidad de sueño profundo de ondas lentas que necesita. El alcohol también puede aumentar el tiempo que la cafeína permanecerá en su sistema. La cafeína y el alcohol por la noche son una mala combinación para dormir bien.

No coma mucho antes de acostarse

Dependiendo de lo que coma y la hora del día, los alimentos que consume pueden afectar sus patrones de sueño. Comer una comida completa justo antes de acostarse puede interrumpir el sueño y provocar otros síntomas como acidez de estómago y aumento de peso. Sin embargo, los refrigerios saludables que contienen carbohidratos complejos y / o proteínas antes de dormir (como una rodaja de manzana, una galleta de mantequilla de maní, un trozo de queso, una rodaja de carne para sándwich, etc.) pueden ayudar a promover el sueño.

Aprenda y use estrategias para manejar el estrés

El estrés es la principal causa de problemas para dormir. Utilice todas las estrategias que tenga para mantener bajo su nivel de estrés durante el día. Especialmente evite las actividades estresantes por la noche. Por ejemplo, si pagar sus facturas es estresante, no lo haga antes de acostarse. Hágalo en otro momento del día.

No pases mucho tiempo en tu teléfono o tableta antes de acostarte

Apague las pantallas del teléfono y la tableta antes de acostarse. Recuerde que la luz disminuye la producción de melatonina en su cuerpo (lo que lo hace sentir más despierto), por lo que mirar su teléfono o tableta justo antes de acostarse puede interferir con el sueño.

No intente forzarse a quedarse dormido

No puede obligarse a quedarse dormido. Puede hacer cosas para estimular el sueño, pero tiene que suceder por sí solo. Tratar de forzar el sueño generalmente hará todo lo contrario y lo mantendrá despierto. Levántese de la cama y ponga su mente en otra cosa si se siente frustrado.

Controle los pensamientos negativos sobre el sueño.

Sea consciente de cómo está pensando en sus problemas de sueño. Las personas con insomnio suelen tener muchos pensamientos negativos cuando no pueden dormir, lo que puede empeorar los problemas del sueño. Trate de auto-entrenarse a sí mismo durante las malas noches de insomnio ("Probablemente estoy durmiendo más de lo que creo; he tenido dificultades para dormir antes y lo superé bien; esto es realmente molesto, pero es temporal"). Enfoca tu mente en otra cosa, como tu respiración o una actividad tranquila, cuando no puedas dormir.

Preparándose para dormir

Medicamentos para dormir

Tome los medicamentos para dormir que le haya recetado su médico a la misma hora todas las noches, en coordinación con la hora programada para acostarse. Cuando reciba un medicamento para dormir por primera vez, es posible que deba hacer ajustes cada noche hasta que determine el momento óptimo para tomarlo.

Establecer una rutina para la hora de dormir

Establezca una rutina regular de "relajación" antes de acostarse para prepararse a dormir. Prepárese mentalmente para dormir realizando

algunas actividades tranquilas y relajantes antes de acostarse. Este puede ser un buen momento para hacer algunos estiramientos ligeros, unos minutos de lectura o una meditación tranquila. Evite actividades estimulantes o estresantes antes de acostarse.

No acuestes si no tienes sueño

Puedes prepararte mentalmente para ir a dormir a la hora de acostarte, pero espera hasta que tengas sueño para acostarte.

Crea un ambiente de sueño óptimo

Cuando llega la hora de acostarte, es importante crear un entorno óptimo para dormir. Una habitación oscura y fresca puede ayudar a aumentar la melatonina para que puedas conciliar el sueño más fácilmente. Luego, cuando te levantes de la cama a la hora de despertarte, enciende las luces o abre las ventanas para que entre la luz del sol en la casa, lo que ayudará a disminuir la melatonina y te ayudará a despertarte.

Relajación

Cuando te acuestes a dormir, concéntrate en calmar su mente, relajar tus músculos y controlar tu respiración. Si ya has estado practicando técnicas de relajación, entonces habrá aprendido algunas habilidades que le ayudarán. Sea paciente mientras esperas dormir. Dormir no es algo que puedas forzar, sin embargo puedes permitir que suceda.

La regla de la media hora

Algunas personas les resulta relajante leer o mirar televisión en la cama justo antes de irse a dormir. De esta forma, estas actividades tranquilas pueden asociarse con el sueño. Está bien realizar este tipo de actividades de forma limitada. Pero trate de no pasar más de media hora con una actividad en la cama antes de intentar dormir. Si tiende a quedarse dormido con el televisor encendido, configure su televisión para que finalmente se apague automáticamente

Mejorar la eficiencia del sueño al disminuir el tiempo en cama

Si todas las demás estrategias de sueño han sido ineficaces, puedes probar la siguiente estrategia de restricción del sueño para aumentar la eficiencia del sueño.

La eficiencia del sueño es una relación entre la cantidad de horas en la cama y la cantidad de horas que realmente está durmiendo.

Entonces, si está en la cama durante 8 horas, pero solo duerme durante 4 horas, la eficiencia de sueño es del 50%.

Cálculo de la eficiencia del sueño (sueño ÷ tiempo en la cama = % de eficiencia del sueño)

Calcule la cantidad promedio de horas que duerme cada noche:

Calcule la cantidad promedio de horas que pasa en la cama cada noche: _____

Divida la cantidad de horas dormidas por la cantidad de horas en la cama: _____%

La vigilia previa es el tiempo entre levantarse de la cama por la mañana y acostarse por la noche. Más horas de vigilia previa significa un aumento del deseo de dormir por la noche. Por lo tanto, levantarse más temprano y / o acostarse más tarde puede aumentar el éxito del sueño por la noche.

Aumentando la eficiencia del sueño

Puedes usar una fórmula simple para programar el sueño para aumentar la eficiencia del sueño (la cantidad de tiempo que duerme mientras está en la cama). Primero, determina la cantidad promedio de horas por noche que duermes. Agrega una hora a su promedio de horas de sueño y solo permite esa cantidad de horas para dormir por la noche. Esto significa que te levantes a la misma hora cada mañana, pero te acuestes más tarde. Entonces, por ejemplo, si duermes en promedio 5 horas por noche, programa la hora de acostarte y la hora

de levantarte de manera que solo permitas 6 horas en la cama para dormir. Si duermes menos de 5 horas por noche, aún puedes permitir 5.5 horas para dormir cada noche. A medida que comiences a dormir de manera más eficiente, puedes comenzar a agregar más horas en la cama hasta que alcances tu objetivo de sueño (de 7 a 8 horas). Esta técnica requiere disciplina, pero puede ser muy eficaz.

Resumen

Hora habitual para despertarse

Mantener un horario regular para despertarse es una de las estrategias más importantes para mejorar el sueño. Decide una hora regular para despertarte y levántete de la cama a esa hora todos los días (incluidos los sábados y domingos) sin importar cuántas horas durmiste la noche anterior. Si no tienes una hora regular para despertarte, es probable que todas las demás estrategias para dormir no te ayuden mucho.

Tu cama es para dormir

No pases mucho tiempo en la cama cuando no estés durmiendo, o comenzarás a asociar la cama con estar despierto. Evite pasar demasiado tiempo con su teléfono, tableta, TV y otras actividades mientras está en la cama. Si no estás durmiendo y te sientes frustrado en medio de la noche, no te quedes en la cama. Levántete, ve a otra habitación y concéntrate en otra cosa.

Elimina la cafeína temprano en el día

Beber café con cafeína, refrescos o té helado por la noche no te ayudará a dormir.

Mantente activo durante el día.

Mucha inactividad durante el día interferirá con el sueño nocturno. Las actividades diarias regulares y el ejercicio te ayudarán a dormir mejor por la noche.

Maneja tu estrés

Si estás experimentando mucho estrés, probablemente no dormirás bien. Utiliza todas las estrategias que tengas para evitar que tu nivel de estrés no se salga de tu control.

No intentes forzar el sueño

Dormir no es algo que puedas forzar, pero debes permitir que suceda.

Siga estas estrategias

Trate de no desanimarse ni sentirse negativo con respecto a tus patrones del sueño. Para que estas estrategias sean efectivas, debes usarlas de manera consistente. Si no funciona después de algunas semanas, habla con tu consejero en PRIDE.