



LA HIGIENE DEL SUEÑO

ELENA CABALLERO MARTÍN
ecaballerom@mc-mutual.com
MC MUTUAL

TU SALUD,
TU MEJOR
RECOMPENSA

“TU SALUD, TU MEJOR RECOMPENSA”. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR TU SALUD EN EL ÁMBITO LABORAL Y TAMBIÉN APLICABLES A TU VIDA COTIDIANA. ¡ESPERAMOS QUE TE SEAN DE UTILIDAD!

Dormir es un proceso fisiológico complejo en el que el cerebro permanece activo, e incluso algunas partes del mismo permanecen tan activas como en la vigilia. Las horas de sueño necesarias dependen tanto de parámetros fisiológicos genéricos, como de parámetros individuales, que se ven influenciados directamente por los hábitos sociales y las rutinas a los que estamos sometidos (turnos del trabajo, responsabilidades domésticas y familiares, estilo de vida), la estación del año o el nivel de agotamiento que tengamos. En cualquier caso, cada persona necesita unas horas determinadas de sueño que le permitan mantener una situación de vigilia

adecuada tanto física como psíquicamente.

En general, es más importante la calidad del sueño que el número de horas que dormimos. En la sociedad actual, a menudo ocurre que asumimos un insomnio voluntario derivado de los compromisos sociales y responsabilidades. Pero existen situaciones de insomnio crónico o malos hábitos de sueño que se tornan irreversibles. Adoptar hábitos de higiene del sueño puede ayudar a la mayoría de la gente a descansar mejor obteniendo una serie de beneficios como son conservar el sistema nervioso, favorecer la resistencia del sistema inmunológico, la relajación muscular, la oxigenación de las células, entre otros.



¿POR QUÉ NO DUERMO BIEN?

Algunos hábitos de nuestra vida cotidiana son incompatibles con un sueño reparador. Revisa el siguiente listado para ver qué aspectos relacionados con los hábitos influyen o dificultan tus horas de sueño:

1. Hago siestas de 2-3 horas	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
2. Me voy a dormir a distinta hora cada día	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
3. Me levanto a distinta hora cada día	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
4. Practico deporte hasta 1 hora antes de ir a dormir	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
5. Estoy en la cama tanto rato como puedo 2-3 veces por semana	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
6. Consumo alcohol, tabaco o cafeína hasta 4 horas antes de ir a dormir	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
7. Hago actividades que me despiertan antes de ir a dormir (vídeo-juegos, limpiar, navegar por internet)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
8. Me voy a la cama estresado, enfadado, nervioso o disgustado	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
9. Utilizo la cama para otros usos (p.e. ver la tele, leer, comer o estudiar)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
10. Duermo en una cama incómoda (p.e. un colchón fino o almohada muy gruesa)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
11. Duermo en una habitación incómoda (p.e. demasiado luminosa, ruidosa, caliente, fría, mal ventilada)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
12. Hago cosas importantes antes de ir a dormir (p.e. pagar facturas o estudiar)	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO
13. Cuando estoy en la cama pienso, planifico o me preocupo	<input type="checkbox"/> SÍ	<input type="checkbox"/> NO

Tener en cuenta aquellos ítems que has identificado (marcando SÍ) correspondientes a cosas que sueles hacer, te pueden ayudar a mejorar tus hábitos de higiene del sueño.



RECOMENDACIONES PARA UNA HIGIENE DEL SUEÑO

El check-list anterior te ha permitido conocer algunos hábitos desaconsejables para dormir bien. Para tener unos buenos hábitos de sueño, puedes seguir los siguientes consejos:

- Mantener unos horarios regulares a la hora de levantarse e irse a dormir, evitando cambios bruscos durante los fines de semana o días libres.
- Establecer unos hábitos regulares previos al ir a dormir como, por ejemplo, intentar reducir el nivel de estímulos y actividad física o intelectual compleja un rato antes de ir a dormir.
- Evitar estar en la cama para actividades como ver la televisión, leer, estudiar o comer.
- Si tienes dificultad para coger el sueño es recomendable levantarse, salir de la habitación y hacer alguna actividad monótona hasta tener de nuevo ganas de dormir.
- Reducir el consumo de sustancias estimulantes del sistema nervioso en las últimas horas del día (p.e. café, té, refrescos con cafeína y alimentos con alto contenido de azúcar o chocolate). El alcohol tampoco es recomendable (aunque inicialmente tiene un efecto sedante perjudica la calidad del sueño). El tabaco también puede tener un impacto negativo sobre el sueño en las últimas horas del día.
- Evitar las comidas abundantes o pesadas antes de ir a dormir.
- Realizar ejercicio físico ayuda a descansar mejor, siempre y cuando se evite en las horas previas a ir a dormir.
- Evitar realizar siestas muy largas, especialmente si se tiene dificultad para coger el sueño.
- Mantener la habitación donde se descansa en unas condiciones ambientales adecuadas (posibilidad de disminuir la entrada de luz natural, aislada del

ruido, temperatura confortable, comodidad de la cama y la almohada).

En el caso de personas que trabajan a turnos o de noche también hay un factor del ritmo circadiano individual que puede dificultar conciliar el sueño. Con lo que es muy importante seguir las pautas de higiene del sueño descritas.

Frente a episodios puntuales de insomnio intentar tener paciencia y no preocuparse en exceso. Generalmente, hay etapas de insomnio transitorio relacionado con algún factor puntual estresante. En estos casos, evitar forzarse a dormir y procurar relativizar el foco estresor. Puede ayudar a conciliar el sueño poner en práctica alguna técnica de relajación (a través de la respiración o de relajación muscular), escuchar algo de música o leer un libro durante un rato. Si el problema persiste más de 15 días, es recomendable consultarlo con un médico.

