

COMO MEJORAR SU SUEÑO

Medio Ambiente

- Cama/colchón, almohadas, ropa de cama cómodas
- Mantenga un nivel de ruido bajo (utilice tapones para los oídos si es necesario)
- Mantenga la habitación a oscuras durante las horas de sueño
- Mantenga la habitación fresca y bien ventilada
- Reserve su cama **SOLO** para dormir y tener sexo
- Cubra el despertador y cualquier otra luz
- Recuerde que las luces le indican a su cerebro que se despierte
- Si es posible retire la televisión de su habitación
- Si no es posible, evite los programas violentos o las noticias

Rutinas a la hora de acostarse

- Prepárese para ir a dormir a la misma hora todas las noches
- Lea algo que le calme o le aburra
- Escuche música relajante
- Haga unos preparativos sencillos para el día siguiente
- Tome un bocadillo ligero a la hora de acostarse
- Tome suplementos naturales para el sueño (por ejemplo, melatonina, glicinato de magnesio) si lo aprueba su médico de cabecera
- Medite, ore o haga ejercicios de relajación
- Haga estiramientos suaves o yoga
- Escriba en un “diario terapéutico” y revíselo al día siguiente

A mitad de la noche

- Utilice la técnica de “detener” o “reestructurar” los pensamientos para contrarrestar aquellos pensamientos y preocupaciones recurrentes
- Haga estiramientos suaves o auto-masaje para aliviar el dolor
- Utilice estrategias de gestión del estrés
- Mantenga una actitud calmada y positiva
- Evite enfadarse consigo mismo - eso sólo le estresará
- Si se despierta NO pase más de 30 minutos en la cama
- En su lugar, levántese y haga algo ABURRIDO, que no le active (como la televisión, el teléfono o la limpieza)
- Practique la respiración profunda y/o la relajación muscular progresiva
- Visualice un lugar tranquilo y de descanso
- Sea amable y tenga paciencia consigo mismo y volverá a dormirse

Durante el Día

- Incorpore ejercicios aeróbicos a su rutina
- Conéctese con su grupo de apoyo social
- Tome al menos 15 minutos de luz solar para regular el ciclo de sueño y vigilia
- Limite la siesta a 30 minutos como máximo
- Evite la cafeína 6 horas antes de acostarse
- Evite el ejercicio intenso/activador 2-4 horas antes de acostarse
- Evite el alcohol 4-6 horas antes de acostarse
- Evite la nicotina 4-6 horas antes de acostarse
- Evite las comidas pesadas justo antes de acostarse, tome un bocadillo más ligero si es necesario
- Evite los baños o duchas calientes 2 horas antes de acostarse (una ducha tibia está bien)

■ DIARIO DE DORMIR

Direcciones: Por favor monitoree su forma de dormir cada día por una semana. Complete cada sección de este diario.

(example)

DIAS	1	1	2	3	4	5	6	7
FECHA	10/20							
Evito siestas (S/N)	Y							
Ejercicio (S/N)	Y							
Evito Estimulantes (café) (S/N)	Y							
Relajamiento antes de dormir (S/N)	Y							
Técnicas de distracción (S/N)	Y							
Mantuve una rutina/horario (S/N)	Y							
Nombre y hora de la última medicina que tomo	Melatonina 9 pm							
Hora de dormir (p.e. 11 pm.)	10 pm							
Tiempo para dormir	30							
Cuántas veces se despertó (0-4)	3							
Cuántas horas durmió (horas)	4 ¹ / ₂							
Escala de Sueño (use números de abajo)	2							

0: Muy Mal 1: Malo 2: Mediano 3: Bueno 4: Excelente

Entrenamiento para un Sueño Eficiente

El Entrenamiento para un Sueño Eficiente (SET, por sus siglas en Inglés) comienza centrándose en la mejora de la calidad del sueño y luego pasa a aumentar la cantidad del mismo. Alcanzar un sueño más profundo es esencial para obtener la duración de sueño deseada. El entrenamiento para un sueño eficiente es perfecto para las personas que han perdido toda la confianza en cuanto a que "alguna vez" volverán a dormir bien.

El entrenamiento para un sueño eficiente también es eficaz para las personas que necesitan "consolidar" su sueño, es decir, aquellas que se despiertan en la mitad de la noche y no pueden volver a dormirse o aquellas que se despiertan demasiado temprano. Este componente del tratamiento se diseñó inicialmente para ayudar a los adultos mayores con sueño fragmentado, pero ahora se considera la intervención más poderosa para mejorar el insomnio.

Pasos para el Entrenamiento para un Sueño Eficiente

1. Identifique cuántas horas duerme para establecer el "Tiempo en la Cama"
 - a. Lleve un registro de su sueño e identifique el promedio de horas que duerme durante la semana
 - b. Determine cuánto tiempo quiere dormir, empiece con no menos de 5 horas
2. Determine la hora de despertarse y de acostarse
 - a. Comience por establecer su hora de despertarse en función de sus patrones de sueño (es usted una persona "nocturna" o "matutina")
 - b. Una vez fijada la hora de despertarse, cuente hacia atrás en función de su "Tiempo en la Cama" y fije la hora de acostarse
 - c. Mantenga la misma hora de levantarse todos los días
3. **Después de tres noches consecutivas de buen sueño**, añada 15-20 minutos al "Tiempo en la Cama" por cada noche de buen sueño hasta que alcance la cantidad de sueño deseada
4. No duerma la siesta durante este período de restablecimiento del sueño

Un ejemplo de Entrenamiento para un Sueño Eficiente

1. Franco evalúa sus registros de sueño para determinar que duerme unas 6 horas cada noche (aunque está acostado en la cama unas 8 o 9 horas)
2. Sabe que es un "búho nocturno", por lo que decide fijar su hora de levantarse a las 8 de la mañana y de acostarse a las 2 de la madrugada

3. Después de tres noches de su sueño "habitual", los efectos del cansancio empiezan a "hacer efecto" y se siente más seguro de poder dormirse
4. Después de añadir entre 15 y 20 minutos de sueño cada vez que tiene 3 noches buenas, un mes más tarde ya duerme 7,5 horas y su confianza para conciliar el sueño es mayor de lo que recuerda.

Obstáculos comunes al Entrenamiento para un Sueño Eficiente (SET):

1. Seguir con el "Tiempo en la Cama"
 - a. Si es una persona "matutina", busque cosas estimulantes para hacer antes de acostarse que le ayuden a mantenerse despierto
 - b. Si es una persona "nocturna", puede programar una actividad divertida a primera hora de la mañana que le motive a salir de la cama
2. Problemas con su cónyuge o pareja
 - a. Discuta su plan para dormir con la persona con la que duerme

Vivir con dolor puede afectar a todos los ámbitos de la vida. Nadie puede hacerlo solo.

Si estás sufriendo una crisis suicida o una angustia relacionada con la salud mental, ponte en contacto con el 988 por teléfono o mensaje de texto. Es gratuito, confidencial y está disponible las 24 horas del día. También puede encontrar información en su sitio web www.988lifeline.org.

Si sufre inseguridad alimentaria o de vivienda y necesita acceder a servicios de salud mental y otros servicios sociales, llame al 211. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con los servicios locales de salud mental. Este servicio gratuito le pondrá en contacto con organizaciones locales que ofrecen servicios. También puede encontrar información en su sitio web www.211.org