

CONSEJOS Y TRUCOS PARA DORMIR MEJOR

UNIVERSITY of NEBRASKA-LINCOLN EXTENSION

1 ¡Hay un motivo para que este consejo sea el n° 1! **LEVÁNTESE a la misma hora todos los días** y trate de mantener su horario de dormir lo más regular posible.

2 Intente **la Terapia de Restricción del Sueño**: registre las horas que duerme durante una semana para tener una idea de cuánto tiempo duerme por noche. Luego, trate de dormir siempre la misma cantidad de horas por noche por una semana, agregando 15 minutos de sueño cada semana hasta que se despierte sin necesitar de la alarma. De esta manera se regula el ciclo del sueño y se evita despertarse en medio de la noche.

EJEMPLO DE HORAS DORMIDAS POR NOCHE EN SEMANA 1:

| | |
|------------------|----------------|
| Lunes = 6 | Viernes = 7 |
| Martes = 5.25 | Sábado = 8.25 |
| Miércoles = 5.75 | Domingo = 6.75 |
| Jueves = 6.5 | |

Horas promedio por noche = 6.5

SEMANA 2: acuéstese a las 12:00 y despiértese a las 6:30

SEMANA 3: acuéstese a las 11:45 y despiértese a las 6:30

SEMANA 4: acuéstese a las 11:30 y despiértese a las 6:30

3 Cree **una rutina antes de irse a dormir**; así como se hace con los niños: báñese, lea un libro, coma un bocadillo, póngase el pijama, o cree una lista de pendientes del día siguiente para despejar la mente.

4 Use **poca ropa** para dormir. Todo lo que le moleste, le hace presión sobre la piel o le dé mucho calor debe ser evitado.

5 Por la noche **la temperatura debe estar entre los 60 y 68 grados**. El cuerpo debe enfriarse para poder tener un buen dormir. La vasodilatación o los vasos capilares dilatados llevan calor a la piel mientras caminamos y luego se enfrían, esa es la señal para que el cerebro sepa que es hora de dormir.

6 Los pies fríos pueden interferir para un buen sueño. Coloque una **bolsa o botella de agua caliente o una almohadilla** térmica debajo de las cobijas si los calcetines no son lo suficientemente calientes.

7 Concéntrese en una **buena posición al dormir**: columna recta, brazos y piernas no muy doblados, piernas no cruzadas. Lo mejor es dormir de espaldas al menos de que sufra de apnea del sueño. Dormir del lado izquierdo es lo mejor para la digestión y la eliminación de toxinas (mantenga la columna recta y los brazos sin cruzar). Dormir del lado derecho está en tercer lugar y dormir boca abajo es lo peor (afecta el cuello, aplasta la columna lo que lleva a dolores de espalda y limita la cantidad de aire).

8 **Cambie las almohadas o el colchón**. Una almohada muy grande sólo sirve como soporte para leer; puede también tratar de poner una almohada entre las piernas para dar soporte a la cadera.

9

Desde la cama, haga un **inventario corporal**. Concéntrese en una parte del cuerpo a la vez, desde la cabeza hasta los pies y relaje cada una. Recuerde de este consejo y úsalo siempre que necesario: **relaje la mandíbula y suelte la lengua del paladar de la boca**.

10

Hable con su médico acerca de un análisis de sangre para determinar el nivel de hierro, o acerca de discutir algún medicamento actual que pueda estar afectando el sueño. A veces solo tomando medicamentos en un horario diferente del día hace la diferencia. La melatonina es la “Hormona Drácula” que regula nuestro ciclo del sueño. Podría ser útil tomar suplementos de melatonina para establecer el ciclo de sueño después de cambios en los horarios de trabajo o desregulación del horario. Es mejor utilizarlos siempre de forma temporal y en dosis bajas, ya que las dosis altas alteran la capacidad del cuerpo para producir la melatonina por sí sola. Los suplementos de magnesio pueden ser otra opción útil. Nunca se vuelva dependiente de pastillas para dormir. Utilice medicamentos como último recurso para ocasiones raras una vez que generalmente tienen consecuencias.

11

Reciba luz solar directa o luz de fototerapia poco después de que se despierte y comience a atenuar las luces en el interior al atardecer o un par de horas antes de acostarse. A medida que los ojos envejecen, los lentes se amarillean y las pupilas se estrechan, lo que dificulta que nuestros cuerpos reciban la luz que necesitan. Hable con su médico sobre tomar suplemento de vitamina D3 caso no puede recibir luz solar de calidad durante el día. Cuando su sombra es más corta que usted, esa es la mejor hora del día para tomar el sol. Las luces interiores son de 1.000 a 10.000 veces más tenues y están en el extremo equivocado del espectro de eficacia. **¡¡¡Vaya afuera!!!**

12

Si tiene dificultades de respirar, baje el peso para aliviar el estrés en los órganos internos. En muchos casos, esto significa solo 5 a 10 libras. Si no hace ningún ejercicio físico durante el día, su cuerpo no se sentirá cansado, así lo más probable es que tenga problemas para dormir. Haga una actividad que disfrute, pero algunas horas antes de acostarse para

que su cuerpo se enfríe. **Incluya más actividades a su día** mientras hace las cosas cotidianas. Si pasa mucho tiempo sentado, ¡**LEVÁNTESE** y muévase al menos cada hora! Por ejemplo: Durante los comerciales de televisión, mueva las piernas o levántese y mueva los dedos de los pies para arriba y para abajo varias veces. Al manejar, flexione y mueva los dedos del pie y haga rollos de hombro. En el escritorio, levántese si pasa todo el día sentado.

13

Sea más consciente de lo que pone en su cuerpo. **Coma comida REAL y beba mucha agua**, no tome mucho líquido algunas horas antes de acostarse. El alcohol tiende a mantenerlo despierto por la noche y provoca ronquidos. Evítalo.

14

Establezca **una hora límite de consumir la cafeína**. Limite la **cantidad** y la ingesta solo por las mañanas.

15

Deje los aparatos electrónicos por lo menos a seis pies de su cama y no debe haber **ninguna luz azul** (o cualquier otra luz) en la habitación al dormir. Si debe usar su teléfono celular, ajuste el brillo de la pantalla: ajustes > pantalla y brillo > luz de noche y “más cálido”. Configúrelo así todas las noches y hasta la madrugada.



16 Apague todos los aparatos electrónicos para que **no se produzcan ruidos, vibraciones o luces** mientras duerme. Puede configurar su teléfono celular en la configuración de “No molestar” para que suene solamente en llamadas seleccionadas. Las alarmas siguen funcionando en modo avión.

17 **¡No duerma con mascotas (ni niños) en la cama!** Echar a su pareja de la cama también es una opción, sin embargo, si hay ronquidos con respiración pausada o jadeo, consulte a un médico para verificar si su pareja tiene la apnea del sueño. La apnea del sueño puede poner en peligro la vida. El cerebro no recibe suficiente oxígeno y esto provoca hipertensión arterial, diabetes, dolores de cabeza y problemas cardíacos. Si desea compartir la cama con su compañero y está seguro de que los ronquidos no son apnea del sueño, pruebe los taponés suaves para los oídos. Asegúrese de insertarlos correctamente.

18 ¡Use un **humidificador** junto a la cama durante el invierno y manténgalo limpio! El aire seco del invierno es uno de los causantes de la sinusitis. Use un **ventilador** en el verano para el movimiento del aire en la habitación.

19 Utilice **una máquina de ruido sin luz** o descargue una aplicación de ruido blanco en su teléfono (recuérdese de mantener el teléfono conectado mientras usa la aplicación).

20 Use **la habitación solo para dormir y tener relaciones**, no para ver la televisión ni usar las computadoras. La intimidad = dormir. El sueño = mayor libido. ¡Es un ciclo lleno de beneficios!

21 **ESTÍRESE** durante el día y especialmente al despertarse. Esto transporta la sangre a los músculos, da al cerebro más energía y mejor concentración, y ayuda con la prevención de lesiones.

22 El Buda describió la mente humana como un espacio lleno de monos borrachos. Ellos están saltando, parlotando y chillando continuamente, especialmente cuando intentamos dormir. En realidad, es una

versión de un trastorno de ansiedad. Si los pensamientos le mantienen despierto, **intente a tomar un poco de tiempo por el fin de la tarde para procesar su día**. A veces, procesarlo en la cama se vuelve un hábito que hace que el subconsciente considere el sueño como una amenaza. Si es necesario, negocie con los monos sobre los peores de los casos (generalmente no son resultados de vida o muerte), haga una lista de pendientes si le ayuda, vaya a la cama y tenga pensamientos felices, escuche un podcast optimista, lea un libro, o haga ejercicios de la respiración y relajación de todo el cuerpo. En lugar de preocuparse por no conciliar el sueño, intente pensar en permanecer despierto. Puede parecer contradictorio, pero puede reducir su nivel de ansiedad suficiente para relajar. No fuerce la hora de acostarse si no tenga sueño. El cuerpo debe querer dormir.

23 Intente la **aromaterapia** en su habitación; como la lavanda, la cual promueve la relajación. Puede ser en forma de spray o mediante un difusor.

24 En el invierno, **precaliente la cama** con una cobija eléctrica o un protector de colchón eléctrico, pero apáguelo cuando se acostar. Nuevamente, la vasodilatación conducirá al enfriamiento del cuerpo, pero esa calidez inicial en una habitación fría es extremadamente relajante.

25 **Deje de mirar la televisión** o usar la computadora al menos una hora antes de ir a la cama. Si no puede eliminar ese hábito, reduzca la luz azul de la pantalla o use gafas reductoras de luz azul. ¡O haga ambos!

26 Use su reloj despertador de la manera **CORRECTA, ¡no oprima el botón de repetición!** Despiértese a tiempo. Así como establecemos una rutina para dormir o levantarse, así se acondiciona el cuerpo dependiendo de cuantas veces presione el botón de repetición. Al usar la función de repetición, ¡pierde 5, luego 10 y luego 15 minutos de valioso sueño! Pruebe diferentes alarmas más agradables que un molesto pitido o zumbido. Coloque el despertador al otro lado de la habitación si usted es propenso a volver a dormir.

27 Intente escribir **un diario de sueño-vigilia** para mantener un seguimiento de los hábitos y tendencias que están funcionando. Manténgalo junto a su cama para anotar las informaciones. Aún más fácil, utilice un reloj que registre las horas de sueño y vigilia. Compare con sus niveles de actividad, consumo de alimentos y bebidas y otros factores.

28 Vaya a la cama cada noche con **la sensación de gratitud hacia el sueño**, sin miedo. Haga la habitación un santuario de tranquilidad, limpieza, claridad, y oscuridad que usted agradece.

29 Use **una manta pesada para arroparse** como si cobijara a un bebé. Este “toque profundo de terapia” promueve el sueño cuando ciertas partes del cuerpo sienten el tacto o la manta pesada. Esta puede ser una herramienta poderosa para ayudar a aliviar la ansiedad y relajar el sistema nervioso.

30 Si tiene el insomnio crónico, un buen tratamiento puede ser **la terapia cognitivo-conductual** (CBT por sus siglas en inglés), la cual implicaría un terapeuta del sueño con licencia para analizar muchos de los elementos listados aquí para ayudarlo a elaborar un plan para mejorar su insomnio. En la década de 1970, solo hubo unos pocos centros para dormir en los Estados Unidos. Hoy hay miles, incluso en hospitales pequeños.



Susan Harris

Educadora de la Extensión de Nebraska – Salud, bienestar, y seguridad rural
Oficina 308.832.0645 | susan.harris@unl.edu

Michael Summers, MD, UNMC Departamento de Medicina Interna, Pulmonar, Cuidados Intensivos, Sueño, y Alergias

Molfese, Victoria, PhD. Universidad de Nebraska–Lincoln

Nelson, Timothy, PhD. Universidad de Nebraska–Lincoln

Cantral, David E., MD, Grupo Médico de Platte Valley, Kearney, Nebraska

Walker, M., *Por qué dormimos [Why We Sleep]*. 28 sept. 2017.

La terapia cognitivo-conductual para el insomnio: La restricción del sueño [Cognitive behavioral therapy for insomnia (CBTI): Sleep restriction], Stanfordhealthcare.org

Michael V. Vitiello, Ph.D.; Bruce Rybarczyk, Ph.D.; Michael Von Korff, Ph.D.; Edward J. Stepanski, Ph.D. *La terapia cognitivo-conductual para el insomnio mejora el sueño y disminuye el dolor en adultos mayores con insomnio y osteoartritis [Cognitive Behavioral Therapy for Insomnia Improves Sleep and Decreases Pain in Older Adults with Co-Morbid Insomnia and Osteoarthritis]*. Revista de medicina clínica del sueño. jcsn.aasm.org.

Huffington, Arianna, *La revolución del sueño: Transforma tu vida, noche tras noche [The sleep revolution: Transforming your life, one night at a time]*, 10 mar. 2016.

Gallagher, B.J., *Buda: Cómo calmar a los monos [Buddha: How to tame your monkeys]*. Huffpost.com. nov. 2011.

Estirarse: Concentrarse en la flexibilidad [Stretching: Focus on flexibility]. Mayoclinic.org.

Tortorolo, F., Farren, F., Rada, G., *¿Es útil la melatonina para el desfase horario? [Is melatonin useful for jet lag?]* Pubmed.gov. 21 dic. 2015.