

# Caja de herramientas de estrategias psicológicas sencillas

## Folleto sobre el sueño

### ¿Cuántas horas de sueño necesito?

El sueño de calidad en los momentos adecuados es esencial para la supervivencia. Sin dormir, no puede formar o mantener las vías del cerebro que le permiten aprender y crear recuerdos, y es más difícil concentrarse y responder rápidamente. La necesidad de dormir y los patrones de sueño cambian a medida que se envejece, y también varían significativamente entre las personas. No hay un número mágico de horas de sueño que funcione para todas las personas de la misma edad. Los bebés duermen hasta 18 horas al día. Los niños y adolescentes necesitan una media de 9,5 horas de sueño por noche. La mayoría de los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche, pero a partir de los 60 años el sueño tiende a ser más corto, ligero y con múltiples despertares.

### Etapas del sueño

Durante el sueño, el cuerpo realiza ciclos de movimientos oculares rápidos (REM), en el que se produce la mayor parte de nuestros sueños, y el sueño no REM, que se divide en tres etapas, desde el sueño ligero hasta el más profundo. Cada 90 minutos completamos un ciclo a través de las etapas 1, 2 y 3 y luego volvemos a la etapa 2 y a la etapa 1 antes de un período de sueño REM (alrededor de 10 minutos al principio de la noche y hasta una hora en el período final antes de despertar). La fase 1 del sueño no REM es el paso desde la vigilia al sueño. Durante este breve período (que dura varios minutos) de sueño relativamente ligero, los latidos del corazón, la respiración y los movimientos de los ojos se reducen, y los músculos se relajan con sacudidas ocasionales. La fase 2 del sueño no REM es un período de sueño ligero antes de entrar en un sueño más profundo. Los latidos del corazón y la respiración se reducen, y los músculos se relajan aún más. Su temperatura corporal baja y los movimientos oculares se detienen. Usted pasa sus ciclos de sueño repetidos en la etapa 2 del sueño más que en otras etapas del sueño. La fase 3 del sueño no REM es el período de sueño profundo que necesita para sentirse renovado por la mañana. Se produce en períodos más largos durante la primera mitad de la noche. Los latidos del corazón y la respiración se reducen a sus niveles más bajos durante el sueño. Durante el sueño REM los ojos se mueven rápidamente detrás de los párpados cerrados. La actividad de las ondas cerebrales de frecuencia mixta se acerca más a la observada en la vigilia. Los músculos de los brazos y las piernas se paralizan temporalmente, lo que le impide moverse según lo que esté soñando. Sin embargo, es importante señalar que la parálisis corporal no siempre está presente durante las pesadillas postraumáticas, lo que lleva a algunas personas a moverse acorde a su sueño.

**Ritmos circadianos** las fluctuaciones diarias directas de la vigilia, la temperatura corporal, el metabolismo y la liberación de hormonas controlan el tiempo de sueño y hacen que tenga sueño por la noche y despierte por la mañana. Se basan en un día de aproximadamente 24 horas. Los ritmos circadianos se sincronizan con las señales ambientales (luz, temperatura), pero pueden continuar en ausencia de señales. También están influenciados por factores externos (asociaciones con el sueño, niveles de estrés, lo que come). Los problemas de sueño asociados al trabajo con turnos rotativos y a los viajes internacionales reflejan la alteración del ritmo circadiano natural del organismo. **Homeostasis sueño-vigilia** controla tu necesidad de dormir. El impulso homeostático del sueño recuerda al cuerpo que debe dormir a partir de una hora determinada y regula la intensidad del sueño. Este impulso del sueño se hace más fuerte cuanto más despierto se está y hace que se duerma más profundo después de la privación del sueño. **Dos grandes procesos de sueño y vigilia.** El sueño implica una interacción entre dos procesos que afectan al sueño y a la vigilia, el impulso homeostático del sueño y el ritmo circadiano.

### Sueño, pesadillas y desastres

Después de una situación de desastre, muchas personas tienen el sueño interrumpido. Para algunas personas que desarrollan problemas de salud mental posteriores a un desastre, los problemas de sueño pueden durar muchos años si no se tratan. Por ello, es importante controlar el sueño después de un desastre y buscar ayuda si no vuelve a la normalidad con las sencillas estrategias de este folleto. Dese un par de semanas primero, recuerde que el sueño interrumpido es normal por un corto tiempo, ya que su cerebro trata de procesar las cosas grandes que han sucedido. Si nota que está evitando el sueño, que las pesadillas lo despiertan o que Ud. o su hijo caminan o hablan dormidos, son señales de que sería bueno hablar de su sueño con su médico de cabecera.

### Actividades de relajación

Si no tiene ninguna actividad favorita o eficaz para conciliar el sueño, el primer paso para gestionar el sueño sería probar algunos ejercicios de relajación, respiración o meditación. Hay muchos disponibles de forma gratuita. Algunos sitios web que tienen buenos ejercicios son **Smiling Mind**: Esta aplicación australiana sin fines de lucro está hecha por psicólogos. Tiene diferentes meditaciones para diferentes grupos de edad, [cont]

## CENTRO DE SALUD MENTAL ANTE DESASTRES

**Headspace:** Esta aplicación de meditación del Reino Unido tiene sesiones gratuitas de diez minutos que son una gran introducción a cómo funciona el mindfulness y **Stop, Breathe & Think:** Esta aplicación estadounidense le pide que ingrese lo que siente antes y después de meditar. Hacer un seguimiento de sus sentimientos a lo largo del tiempo es una buena manera de comprender los patrones de su vida y ver el progreso que está logrando. Puede descargarlas desde Apple o Android.

### ¿Qué son los buenos hábitos de sueño?

Los buenos hábitos de sueño suelen referirse a una buena higiene del sueño. Hay muchas cosas que se pueden hacer para mejorar el sueño. Aunque la mayoría de ellas son de sentido común, la vida es muy ajetreada y a menudo no pensamos en ellas.

### ¿Qué debo hacer por la noche?

Intente ir a la cama a la misma hora cada noche. El cuerpo tiene un reloj interno y hormonas que controlan la somnolencia y la vigilia. Este reloj funciona mejor si existe una rutina de sueño regular. Si funciona bien, se sentirá somnoliento a la hora de acostarse. Intente no ignorar esto permaneciendo despierto, ya que es una oportunidad para dormir. Acostarse demasiado temprano también puede perturbar el sueño. En la hora anterior a acostarse, es importante tener una rutina de sueño relajante. Esto puede incluir un baño caliente, leer en silencio o una bebida láctea caliente. ¿Hay cosas que no debo hacer por la noche? La cafeína (café, té y refrescos) y los cigarrillos deben evitarse al menos 4 horas antes de acostarse. El alcohol puede ayudarle a conciliar el sueño, pero le hará más difícil mantenerlo. Las actividades estimulantes deben evitarse en la hora anterior a acostarse. Esto incluye el ejercicio moderado, los juegos de ordenador, la televisión, las películas y las conversaciones angustiosas. Estar en un entorno muy iluminado o la luz azul del ordenador puede reducir los niveles nocturnos de la hormona que promueve el sueño, la melatonina.

### ¿Y qué pasa con las comidas y el sueño?

Tener el estómago lleno dificulta el sueño. La cena debe realizarse al menos dos horas antes de acostarse. Algunas personas consideran que comer un pequeño bocadillo a la hora de acostarse les ayuda a dormir mejor.

### ¿Qué debo hacer cuando estoy en la cama?

El calor es importante, tanto la temperatura de la habitación como tener suficientes mantas. Tener las manos y los pies calientes es esencial. El colchón, la almohada y las mantas deben ser cómodos y relajantes. No debe haber distracciones en el dormitorio. Esto puede significar quitar la televisión, el ordenador, la radio y el teléfono. Si hay un reloj en el dormitorio, debe cubrirse para evitar verlo a todo momento.

### ¿Qué debo hacer durante el día?

No se meta en la cama. Algunas personas utilizan el dormitorio como sala de estar, donde estudian, ven la televisión y hacen llamadas telefónicas. Esto hará que el cerebro deje de relacionar la cama con el sueño. El dormitorio debe utilizarse únicamente para dormir y para la intimidad. El ejercicio es bueno para el sueño, pero no justo antes de acostarse. Haga ejercicio por la mañana o antes de la cena. Estar al sol durante el día le ayudará con su reloj corporal y los niveles de melatonina en el cuerpo. Lo mejor es estar al aire libre en las primeras horas del día.

### ¿Qué debo hacer si no consigo dormir?

Si no está dormido a los 20 o 30 minutos de haberse acostado, debe levantarse. Vaya a otra habitación oscura y siéntese en silencio. No vea la televisión, ni use el ordenador, ni coma, ni beba, ni haga las tareas del hogar. Cuando se sienta cansado de nuevo, vuelva a la cama. Esto ayuda a su mente a relacionar la cama con el sueño. No mire el reloj porque, sea la hora que sea, tendrá una reacción emocional. El descanso es bueno, no tiene por qué ser sueño.

### ¿Y si no puede apagar su mente?

Algunas personas se quedan despiertas en la cama por la noche y no pueden desconectarse de sus pensamientos. Si esto es un problema, reserve un "momento de preocupación" durante el día o a primera hora de la tarde. Utilice este tiempo para pensar en lo que ha sucedido durante el día, elabore planes y posibles soluciones. Entonces no piense en estas cosas hasta el día siguiente. Mantenga la hora antes de acostarse como su tiempo de relajación: desarrolle una rutina que prepare su cuerpo y su mente para el sueño. Escuche música tranquila o haga ejercicios de relajación.

### ¿Qué importancia tiene la rutina?

Intente mantener una buena rutina de sueño. La mejora del sueño no se producirá apenas se realicen los cambios. Pero si se mantienen unos buenos hábitos de sueño, éste mejorará sin duda. No es posible hacer lo mismo todos los días, pero debería ser la mayoría de los días. Encuentre lo que funciona para Ud. y siga con ello. Si ha intentado todo y su sueño sigue sin mejorar, acuda a su médico de cabecera. Puede obtener más información en [www.sleephealthfoundation.org.au](http://www.sleephealthfoundation.org.au).