



Hoja de consejos: Estrategias para ayudar a promover los patrones de sueño/vigilia

Introducción:

Si usted está teniendo problemas para dormirse, permanecer dormido, se despierta temprano por la mañana o tiene somnolencia excesiva durante el día o toma muchas siestas, intente poner en práctica algunas de estas estrategias que han resultado útiles para ayudar a otras personas a mejorar sus patrones de sueño/vigilia.

Estrategias de higiene del sueño:

- Evite los estimulantes como los productos que contienen cafeína antes de ir a la cama (café, té, chocolate, gaseosas, nicotina).
- Duerma en una habitación oscura, bien ventilada, tranquila y relajante.
- Evite el ejercicio por un período de 2 a 4 horas antes de ir a la cama.
- Desarrolle un ritual estándar y predecible para ir a dormir (una rutina o algunas acciones antes de ir a dormir cada noche).

Estrategias de relajación:

- Tome una ducha o baño tibio cada noche antes de ir a dormir.
- Escuche música tranquila, mire un vídeo o CD relajante o lea un libro o revista que no sea estimulante.
- Haga meditación, pídale a alguien que le haga masajes o le frote la espalda o use otras estrategias de relajación a la hora de ir a dormir, como la relajación progresiva o yoga para disminuir el estrés que pudiera tener.

Estrategias de restricciones del sueño:

- Vaya a la cama sólo cuando tenga sueño.
- Limite el tiempo que pasa en la cama a las horas que duerme normalmente.
- Agregue una hora adicional si se siente enfermo o no puede levantarse por la mañana a la hora programada.
- Evite tomar siestas durante el día. Sin embargo, si se siente somnoliento o fatigado después de una noche con el sueño interrumpido y necesita una siesta durante el día, limite las siestas a no más de dos al día, y que cada una dure menos de 60 minutos.

Estrategias para el control del estímulo:

- Use la cama solamente para dormir y la intimidad. No lea, mire la TV, ni coma en la cama.
- Vaya a dormir siempre a la misma hora todas las noches.
- Si no puede dormir después de 30 minutos, levántese y vaya a otra habitación. Quédese levantado todo el tiempo que desee y luego regrese a la cama a dormir. Evite mirar el reloj.
- Si permanece despierto por más de 10 minutos después de haber regresado a la cama, repita todo nuevamente y vaya a otra habitación tantas veces como lo necesite. Una vez

que su mente haya aceptado la asociación de la habitación para dormir, las repeticiones serán menos necesarias.

- Coloque el reloj despertador a la misma hora todas las mañanas para despertarse sin importar cuánto haya dormido a la noche.

Estrategias para la actividad:

- Las caminatas y otras formas de actividad o ejercicio han demostrado que mejoran el sueño, disminuyen la fatiga y mejoran el estado de ánimo.
- Hable con su proveedor sobre las formas específicas de actividad o ejercicio que podrían ser seguras para que usted realice durante la semana.

Estrategias para la dieta:

- Puede ser beneficioso si come bocadillos con un alto contenido de proteínas dos horas antes de ir a dormir (leche, pavo, u otros alimentos ricos en triptófano).
- Evite las comidas pesadas o el alcohol antes de ir a dormir.
- Regule la ingesta de líquidos antes de ir a dormir para evitar tener que levantarse a orinar con frecuencia.

Estrategia de los síntomas:

- Su sueño se verá afectado si tiene otros síntomas, como por ejemplo dolor, fatiga, sofocos de calor o tiene que levantarse varias veces durante la noche para orinar.
- Hable con su proveedor sobre cuál es el mejor tratamiento de estos y otros síntomas que pueden estar afectando su sueño.
- Si está preocupado, ansioso o deprimido, hable con su proveedor sobre los recursos para poder enfrentar estas inquietudes.

Estrategias de los medicamentos:

- Hay disponible una variedad de medicamentos para dormir (de venta con y sin receta médica) para ayudarle a dormir. Por favor, hable con su proveedor sobre el mejor medicamento para usted.

Otras estrategias:

- Si ninguna de las estrategias antes mencionadas le ayuda a mejorar los patrones de sueño/vigilia, hable con su proveedor, ya que podría ser necesario realizar exámenes de laboratorio y una visita a un especialista del sueño.