



# LA IMPORTANCIA DE DORMIR BIEN



*¿Qué puedo hacer con el insomnio?*

*En este último periodo de tiempo, es posible que muchos de nosotros presentemos problemas de para dormir, generalmente con insomnio, uno de los trastornos más habituales del sueño, que consiste en la incapacidad para iniciar y/o mantener el sueño. Esto es normal, considerando que la pandemia del COVID-19 ha alterado nuestras vidas, desde nuestras emociones (generando mayor ansiedad, estrés, rabia y temor), hasta desorganizar buena parte de la rutina cotidiana, esa estructura que teníamos establecida en horarios y actividades.*

## DORMIR ES UNA FORMA NATURAL DE RESTAURAR LA ENERGÍA DEL CUERPO

El ser humano necesita dormir y esto sucederá de forma natural, aunque el individuo no quiera. Sin embargo, es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad, es decir, que sea reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia.



## ¿QUÉ PASA SI NO DORMIMOS BIEN?

Si esto no ocurre, es posible que tu cuerpo y mente no funcionen adecuadamente, presentando somnolencia, dificultad para concentrarse y baja motivación, así como también mayor irritabilidad en nuestros estados de ánimo. En pocas palabras, nuestra calidad de vida disminuye.

Si no logramos un descanso reparador, y esta situación persiste en el tiempo de forma prolongada, puede llegar inclusive a generar graves problemas de salud, tales como: obesidad, problemas cardiacos, presión arterial alta, diabetes, entre otros.





La clasificación internacional de los trastornos del sueño, distingue dos tipos de factores desencadenantes:

**a) Factores del entorno:** por ejemplo, viajes con cambio de horarios, variaciones estacionales, entornos ruidosos, etc. La situación actual de pandemia Covid-19 obedece a éste factor.

**b) Factores de la propia persona:** por ejemplo, mantener hábitos inadecuados como consumo de café u otras sustancias, o por algún diagnóstico de salud física o mental (trastornos ansiosos o depresivos, u otros) que dificulta conciliar o mantener el sueño.



## ¿CUÁNTAS HORAS DEBERÍAMOS DORMIR?

La cantidad de horas que necesitamos dormir variará de acuerdo a cada persona, y también del periodo de la vida en el cual nos encontremos. Si bien los expertos recomiendan de manera general dormir entre 7 y 9 horas, no todos necesitamos dormir la misma cantidad para mantenernos alerta durante el día; mientras algunos sólo necesitarán entre 5 o 6 horas, otros podrían requerir unas 10 horas de sueño.

Por otro lado, existen personas que han sido llamadas coloquialmente como "alondras" pues suelen presentar somnolencia hacia el final de la tarde y son capaces de despertar y levantarse de la cama muy temprano sin dificultades. Mientras las llamadas "búhos" tienden a mantenerse despiertos con facilidad hasta altas horas de la madrugada, pero por la mañana presentan dificultad para despertarse muy temprano.

La edad también es un factor que influye. A mayor edad, se tiende a dormir menos. Hacia los 40 años comienza una etapa donde es más habitual que se produzcan alertamientos durante el sueño y en consecuencia éste sea más fragmentado y poco reparador.

## ¿ES COMÚN DORMIR MAL?

Tener dificultades para dormir suele ser un problema común, que generalmente aparece de forma temporal en periodos de mayor estrés y que debería resolverse en pocos días. Sin embargo, a veces las dificultades para dormir pueden transformarse en un problema más duradero y dar paso al insomnio.





## IMPORTANCIA DE NUESTROS PENSAMIENTOS A LA HORA DE DORMIR



Cuando experimentamos problemas para dormir, nuestros pensamientos y comportamientos pueden interrumpir aún más nuestros patrones de sueño. Así, una persona que está teniendo problemas para dormir, puede irse a la cama con preocupación anticipada de que nuevamente no podrá dormir bien, estos mismos pensamientos interrumpen nuevamente la capacidad de conciliar el sueño, y pueden determinar que la persona elija estrategias inadecuadas, por ejemplo, usar pantallas (celular, notebook, etc.) quedándose despierto hasta tarde a la espera de que el sueño llegue.

### OTROS FACTORES QUE DIFICULTAN EL BUEN DORMIR

- \*Uso de alcohol, cafeína y nicotina
- \*Apnea del sueño
- \*Estrés, ansiedad y depresión
- \*Falta de actividad física
- \*Rutinas y hábitos poco saludables en cuanto al dormir



### ANTES DE INTENTAR MODIFICAR PATRONES INADECUADOS, ES NECESARIO QUE DETERMINES QUÉ TIPO DE DIFICULTAD TIENES PARA DORMIR:

A continuación te dejo una encuesta para que revises algunas conductas que puedas estar haciendo erróneamente.







## ¿QUÉ ESTOY HACIENDO MAL?

|  | Si | No | A veces |
|--|----|----|---------|
| Tomo siestas durante el día de 2 o más horas.  |    |    |         |
| Me acuesto a dormir en las noches a diferentes horas.  |    |    |         |
| Me levanto en las mañanas a diferentes horas.  |    |    |         |
| Realizo ejercicios una hora antes de ir a dormir.  |    |    |         |
| Me quedo en la cama más de lo que debería de 2 a 3 veces a la semana.  |    |    |         |
| Realizo actividades que me pueden mantener despierto antes de ir a dormir (jugar videojuegos, usar internet, ver televisión, etc). |    |    |         |
| Me voy a dormir sintiéndome estresado, molesto, triste o nervioso.   |    |    |         |
| Utilizo mi cama para otras actividades aparte de dormir (ver televisión, comer, estudiar, trabajar, etc).                          |    |    |         |
| Duermo en una cama poco comfortable (colchón, almohadas, cantidad de cobijas, etc).  |    |    |         |
| Mi dormitorio no es comfortable para dormir (exceso de luz, ruidos molestos, mucho calor o frío, etc).                             |    |    |         |
| Pienso, planeo o me preocupo mientras estoy acostado en la cama.   |    |    |         |
| Consumo alcohol, tabaco o café cercano a la hora de acostarse  |    |    |         |



# 11 CONSEJOS PARA MEJORAR NUESTRO SUEÑO



## 1. ESTABLECE UNA RUTINA ANTES DE ACOSTARTE

Hay personas que se benefician de un ritual antes de ir a la cama, por ejemplo, lavarse los dientes, una rutina de belleza, una ducha templada, escuchar música tranquila, e inclusive comprobar que todo está en su sitio, las ventanas y puertas cerradas, etc.



## 2. ACUÉSTATE/DESPIÉRTATE A LA MISMA HORA

Mantén horarios de sueño regular, acostándote y levantándote siempre a la misma hora. Si al dormir no consigues conciliar el sueño en unos 15 minutos, sal de la cama y relájate en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.

## 3. HAZ EJERCICIOS DE RESPIRACIÓN PARA RELAJARTE

Los métodos de respiración consciente pueden ser útiles. Para ello, recuéstate en la cama, cierra los ojos y toma consciencia de tu cuerpo. Comienza relajando tus músculos desde los pies a la cabeza (avanza por grupos musculares – pies, piernas, abdomen, brazos, manos, cuello y cabeza–). A continuación, realiza un tipo de respiración que se llama “de 3 tiempos”: inspira lentamente en 3 tiempos, retén el aire en 3 tiempos y expira lentamente en 3 tiempos. Repite esta ronda 3 veces, y en la última de ellas exhala fuertemente. Durante este ejercicio también puedes visualizar la palabra “calma” o alguna imagen que te genere tranquilidad (olas del mar, el campo, un bosque, etc.).



## 4. EVITA DORMIR SIESTAS DURANTE EL DÍA

La somnolencia es un fenómeno fisiológico que todos hemos sentido hacia el mediodía. Una vez transcurridas unas 08 horas desde que nos despertamos se puede comenzar a sentir somnolencia. Frente a esto, podrías tomar una siesta mientras no se prolongue por más de 20 o 30 minutos, y nunca después de que hayan transcurrido 12 horas desde que te levantaste, ya que esto calzará con el horario tarde-noche, dificultando así el posterior descanso nocturno.







## 5. NO COMAS COMIDAS PESADAS (CERCANO A LA HORA DE DORMIR)

Lo ideal es tomar una cena ligera y esperar una o dos horas antes de acostarse. Tampoco debes irte a la cama con sensación de hambre. No consumas líquidos en exceso antes de dormir, pero puedes tomar un



## 6. REDUCE AL MÍNIMO EL CONSUMO DE SUSTANCIAS EXCITANTES

Dentro de estas encontramos el café, té, alcohol, tabaco, exceso de azúcar etc., especialmente durante la tarde o al final del día.



## 7. NO UTILICES EQUIPOS ELECTRÓNICOS QUE EMITAN LUZ BRILLANTE

Intenta reducir la exposición a esta luz en las últimas horas de la tarde y por la noche, especialmente si estas teniendo problemas para conciliar el sueño. No olvides configurar tu celular en "modo silencioso" o "modo no molestar" a la hora de dormir, dejando sólo activada la alarma para despertar.



## 8. NO UTILICES TU CAMA PARA OTRAS ACTIVIDADES QUE NO SEAN DORMIR

Evita realizar actividades de entretenimiento o tareas que impliquen actividad mental como leer documentos de trabajo, ver tv, usar notebook, etc .en la cama.



## 9. EVITA REALIZAR EJERCICIO A ÚLTIMA HORA DEL DÍA

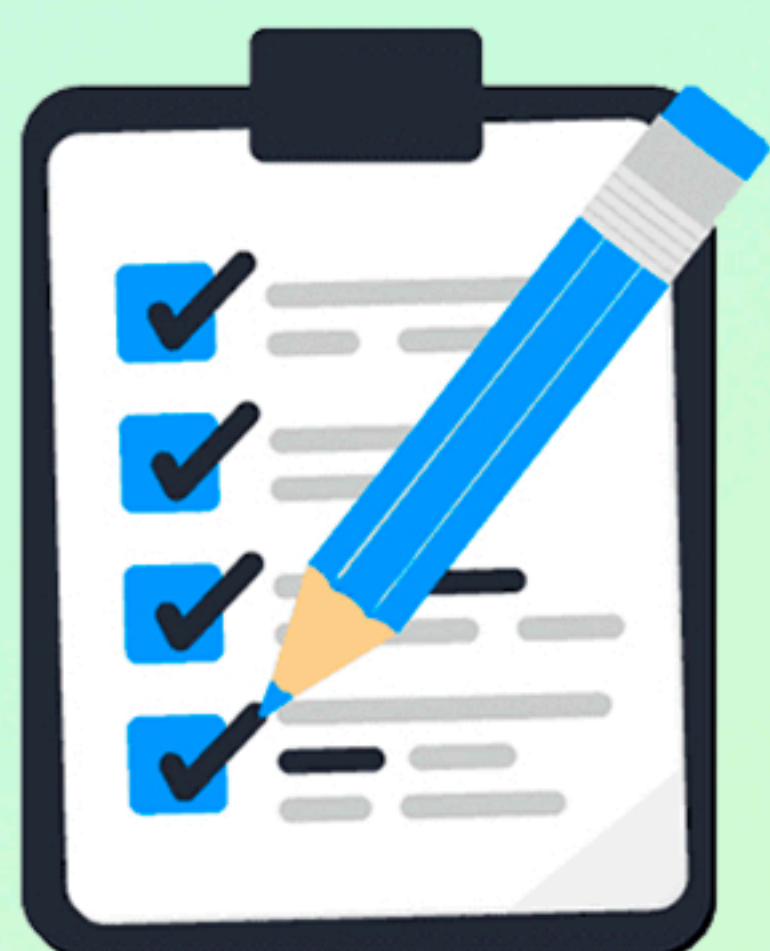
El ejercicio físico es bueno para nuestra salud física y mental, sin embargo, si lo realizas en las últimas horas antes de dormir, tu cuerpo estará con una alta activación, lo que no favorecerá la conciliación del sueño.





## 10. MANTÉN EN LO POSIBLE UNA PIEZA CONFORTABLE. PARA ELLO PON ATENCIÓN EN:

- Que exista una temperatura adecuada.
- Evitar los ruidos.
- Utilizar una lámpara de noche en su velador.
- Mantener ordenada y limpia la pieza y la ropa de cama.
- Si es necesario, utiliza aromatizantes relajantes como la lavanda.
- Prefiere cortinas tipo blackout o de alguna otra tela que limite la entrada de luz.



## 11. AGENDA UN HORARIO PARA "PREOCUPARTE"

Si estas en la cama preocupado por algo y no puedes dormir, lo mejor es anotar estas inquietudes en un papel y guardarlo para trabajarlo al otro día en la mañana. Si es común en ti preocuparte en las noches y no poder dormir, lo mejor es realizar el ejercicio anterior antes de acostarte. Resuelve los problemas anotados en el papel durante el día, no en la noche.

## EN CASO DE TRABAJADORES (ON TURNOS NOCTURNOS

Evita la exposición al sol y luz clara utilizando lentes oscuros al salir del trabajo.

En la casa, la pieza debe ser silenciosa y oscura, y el teléfono debe estar apagado para no despertar.

Tener resueltas todas las tareas del hogar previamente para dormir adecuadamente.



## PARA LAS PERSONAS QUE TOMEN MEDICACIÓN



Importante tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio. Consulta a tu médico para saber si tu medicación puede estar teniendo alguna incidencia en tu calidad del sueño.





# ¿QUÉ PASA CON LOS NIN@S?

*Los niños no son ajenos a los trastornos del sueño. Cualesquiera que sean los problemas nocturnos en una familia (conseguir que se vayan a la cama, o que se queden en ella), hay que tener presente que son frecuentes en muchos hogares, al menos ocasionalmente.*

*Los padres pueden hacer mucho para ayudar a sus hijos a tener el sueño profundo y reparador que necesitan para crecer, vivir sanos y mantenerse bien despiertos durante el día.*

## ¿SABÍAS QUÉ?

Un recién nacido duerme un total de 16 horas diarias, en 6 – 8 episodios de sueño de 4 horas cada uno, con periodos intercalados de vigilia. El recién nacido no respeta la noche, despertándose una o varias veces a lo largo de la misma. Desde el primer mes hasta los 3 – 6 meses, la duración de los despertares nocturnos va disminuyendo y empieza a dormir de manera continua prácticamente durante toda la noche.



Entre los 2 y los 4 años duermen por la noche unas 10 horas, más las 2 siestas habituales. A partir de los tres años de edad va disminuyendo la "necesidad" de dormir durante el día, hasta prácticamente desaparecer antes de los seis años.

En casi un tercio de los niños en edad preescolar persisten los despertares nocturnos, como consecuencia de una consolidación inadecuada del período de sueño nocturno.





## ¿SABÍAS QUÉ?

De los 5 a los 10 años de edad, el sueño alcanza un grado de madurez suficiente como para permitir la comparación con el adulto. Aunque existen importantes variaciones individuales, el número de horas de sueño suele ser 2,5 veces superior al adulto y la proporción de sueño REM es similar a la del adulto.

Pasados los 7 años, no es habitual que el niño necesite dormir la siesta. Si ocurre, lo más probable es que por la noche duerma menos de lo que necesita o que padezca de algún problema durante el descanso nocturno.



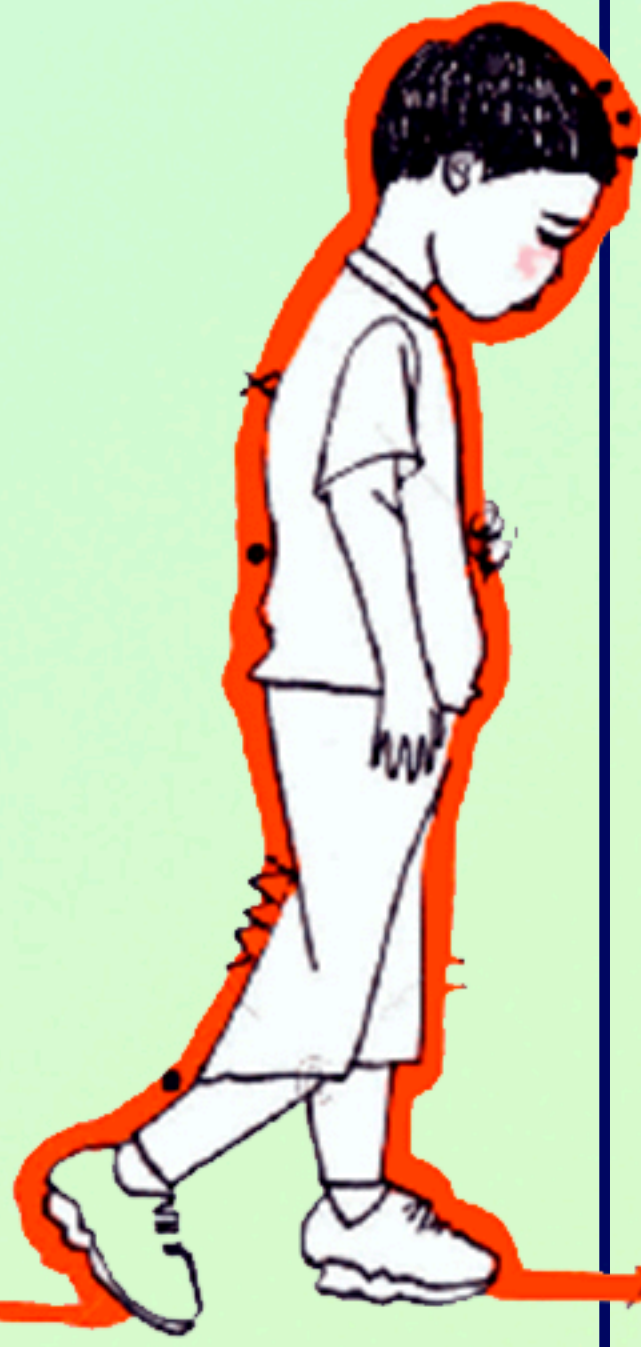
A partir de la adolescencia, el número de horas de sueño disminuirá hasta un promedio de 7 a 8 horas, que podría ser insuficiente ya que se produce un incremento de la somnolencia diurna, que ha llevado a pensar que las necesidades totales de sueño no disminuyan, sino que aumenten durante la adolescencia.

## ¿CÓMO SABER SI MI HIJO ESTÁ TENIENDO PROBLEMAS DE SUEÑO?

Las necesidades de sueño varían considerablemente, lo que necesita un niño puede no ser aplicable a otro. Los niños raramente se quejan de despiertos. Sin embargo, si observa que a su hij@ le cuesta regularmente conciliar el sueño o mantenerlo a lo largo de la noche o si se encuentra cansado y soñoliento durante el día, se debe sospechar la existencia de un problema de sueño o de los hábitos que conducen a éste.







## ALGUNAS CAUSAS CONDUCTUALES Y PSICOLÓGICAS DE LOS PROBLEMAS DE SUEÑO INFANTILES

### MALOS HÁBITOS

Para iniciar el sueño se requiere que el cuerpo esté fisiológicamente preparado para dormir y que existan rituales de conciliación del sueño, ya que facilitan el iniciarlo.

Otra causa frecuente de las dificultades para iniciar el sueño es la realización de siestas largas por la tarde, por ello, ante un problema de insomnio infantil, una de las primeras medidas a considerar va a ser la reducción o incluso supresión del sueño diurno (siestas).



### ESTRÉS Y/O ANSIEDAD

Los niños necesitan de la rutina para desarrollarse, ya que ésta les ofrece seguridad. Cuando esta seguridad se encuentra amenazada, los niños reaccionan mostrando su ansiedad a través del llanto, cambios de conducta y resistencia a dormirse por la noche.

Los horarios irregulares, la sobre activación en las últimas horas de la noche (por exposición a juegos muy activos o pantallas), los problemas familiares, los miedos infantiles (a la oscuridad, a los monstruos, etc.) o la ansiedad de separación (de las personas que lo cuidan) pueden propiciar dificultades para dormir en los niños.

## ALGUNAS CAUSAS MÉDICAS DE INSOMNIO INFANTIL

- **Alergias:** Los niños afectados dormirán de modo fragmentado e interrumpido.
- **Dolores:** Las otitis y los cólicos son frecuentes en niños. Cualquier cuadro que produzca dolor, molestia o fiebre nocturna interrumpirá el sueño nocturno. Si el cuadro se cronifica, con el tiempo pueden haber aprendido malos hábitos de sueño, que pueden persistir pese a la desaparición del dolor, probablemente por desajustes en el ritmo de sueño y por la adquisición de malos hábitos.
- **Enuresis:** Puede ser que éste sea uno de los trastornos del sueño más estresantes para los niños, ya que no solamente es una fuente de pérdida de sueño, sino también de vergüenza. Se considera que existe enuresis cuándo a los cinco años de edad no existe aún control sobre el esfínter de la vejiga. Aunque la mayoría de ellos mejora a medida que crecen, conviene acudir un especialista para buscar solución y acelerar el proceso.
- **Enfermedades:** Por ejemplo, dolores de cabeza, problemas dentales, gastrointestinales, alergias, apnea del sueño, asma, diabetes mellitus, reflujo gastroesofágico o crisis epilépticas pueden alterar el sueño de quién lo padece. El problema de insomnio puede ser una consecuencia directa del problema, del tratamiento, o de la ansiedad generada por la enfermedad.
- **Medicamentos:** Cualquier medicamento puede llegar a alterar el sueño. Medicamentos relativamente inocuos que son prescritos para tratar enfermedades agudas o crónicas pueden llegar a perturbar el sueño (p.ej. los antibióticos, los bronco dilatadores, etc).





## MI HU@ TIENE UN DIAGNÓSTICO DE DEFICIT ATENCIONAL CON HIPERACTIVIDAD

Los niños que presentan una alta inquietud motriz y tendencia a la distracción, así como oscilaciones en su estado de ánimo, con dificultad para regular sus emociones pueden presentar comúnmente problemas relacionados con el sueño, especialmente resistencia para ir a dormir y en su capacidad para iniciar el sueño y/o despertares nocturnos. Es importante considerar que la falta de sueño puede producir hiperactivación y déficit de atención diurnos. En casos con niños con diagnóstico de Déficit Atencional con Hiperactividad es sumamente importante respetar rutinas diarias, especialmente al ir a dormir (generar un contexto que invite al sueño), evitar siestas durante el día, desarrollar actividades de mayor activación corporal dirigidas durante el día, evitando que estas sean cercanas a la noche y restringir elementos estimulantes dentro del dormitorio (TV, celular, computador, etc).



## EFECTOS NEGATIVOS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO EN NIÑOS

Numerosos estudios coinciden en que los trastornos del sueño o el sueño insuficiente tienen efectos negativos, tanto en el desarrollo cognitivo (aprendizaje, consolidación de la memoria, funciones ejecutivas), regulación del humor (irritabilidad crónica, baja modulación de las emociones), atención y conducta (agresividad, hiperactividad, falta de control de impulsos), así como en la salud (funciones metabólicas e inmunes) y en la calidad de vida.





# ¿QUÉ PUEDEN HACER LOS PADRES?

*Muchos de los consejos ya dados para los adultos son también aplicables para los niños y adolescentes, pero aquí les dejo otros que pueden ser de utilidad, especialmente con los mas pequeños de la casa:*

- ✓ Informar al niño continuamente del tiempo que le queda antes de que inicie la rutina de ir a la cama. Los límites establecidos son importantes que se cumplan.
- ✓ Crear un ritual asociado a la acción de acostarse. Esta rutina debe ser un momento agradable que compartan padres e hijo/s, con una duración aproximada de 10 minutos. Pueden lavarse los dientes juntos y luego ir a la cama.
- ✓ Disminuir las luces de la habitación y evitar ruidos distractores.
- ✓ Realizar una conversación con el niño, acerca de como estuvo o se sintió durante el día, de sus temores y miedos (en este period de pandemia puede ser común que los niños tengan miedo a la enfermedad o a la muerte), leer un cuento o contar una historia breve, una canción suave o programar una actividad para el día siguiente que les gustaría realizar. Cualquier actividad tranquila sirve.
- ✓ Para niños pequeños, puede facilitar un muñeco de peluche como "amigo acompañante", especialmente si su hijo/a presenta miedos. Recuerde que el miedo a la oscuridad y a las pesadillas con seres fantásticos suele ser normal hasta aproximadamente los 6 años.
- ✓ Posteriormente, lo dejaremos en su habitación, y nos despediremos de él. Es básico que el niño esté despierto cuando se salga de la habitación. Recuerde que los niños deben "aprender" a dormir solos y usted no debe comunicarles inseguridad.
- ✓ Puede utilizar técnicas de refuerzo positivo como premios si su conducta es la apropiada.

*Espero que estos consejos puedan ayudar a ti y a tus hij@s a mejorar su calidad del sueño, así que ¡no olviden ponerlos en práctica!*