

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Elia Roca: <http://www.cop.es/colegiados/PV00520/>

Condiciones fisiológicas adecuadas

- Hacer ejercicio moderado de forma habitual, pero no ejercicio intenso justo antes de dormir
- No acostarse con hambre, sed, ganas de orinar, etc.
- Dieta adecuada y no comer demasiado antes de irse a la cama.
- Evitar café, te, colas, o cq estimulante todo el día, y sobre todo en horas cercanas al sueño.
- Evitar alcohol (aumenta la probabilidad de despertarse en la segunda mitad de la noche).

Conseguir un ambiente adecuado: Control de estímulos físicos

- Habitación: temperatura fresca y agradable, sin luz fuerte y con humedad adecuada.
- Cama adecuada, colchón y somier con suficiente dureza y comodidad.
- Ropa de cama que no sea escasa, excesiva o molesta.
- Los ruidos son un factor importante distorsionador del sueño por eso hay que procurar que mientras se duerme exista un ambiente tranquilo y sin ruido.

Relajación física

Relajación muscular. No aplicar como una pastilla para dormir, pq no se cumpliría la condición indispensable para relajarse que es hacerlo sin un fin. La estaríamos convirtiendo en un esfuerzo para dormir y los esfuerzos no llevan a la relajación ni al sueño.

Hacer la relajación en otro momento del día, con el objetivo de aprender a relajarse.

La respiración profunda, regular y abdominal es otra forma de relajación que facilita el sueño

Relajación cognitiva

Los pensamientos que pueden dificultar el sueño son variados: resolución de problemas diarios, preocupación acerca de no dormirse, no-aceptación de sonidos u otras condiciones de la habitación, y preocupaciones generales. Incluso los planes y asuntos positivos o neutros.

El control de pensamientos es paradójico. Querer dejar de pensar en algo lleva a un incremento de la frecuencia de ese pensamiento. Estrategias:

- Intención paradójica: seguir todos los pensamientos que aparecen sin luchar para evitarlos. Ejercicios de Aceptación, incluyendo aceptar la ansiedad que produce no dormir.
- Observar el pensamiento, es decir, darse cuenta de lo que se está pensando y dejarlo ir. Ej., el pensamiento es como una nube del cielo que aparece y se va, sin esforzarnos x ello.
- Meditación. Mantras, tareas cognitivas que requieran atención y no tengan relevancia afectiva, como decir el alfabeto al revés.
- Imaginación dirigida. Centrar la atención en un pensamiento o imagen relajante, como medio para combatir pensamientos activadores en el momento del sueño.
- Levantarse e irse de la habitación (aunq su misión principal es asociar la cama al sueño).

Hábitos que favorecen el sueño

- Acostumbrarse a hacer los planes del día por la mañana, evitando que la cama sea un elemento para planificar, lo que obligatoriamente deja cosas pendientes y sin hacer.

- Ver TV o leer, antes de irse a dormir, ayudan a algunos a desconectar de preocupaciones, y activación cognitiva.
- También ayuda el resolver los problemas diarios, pero en otro momento, no al acostarse
- Ejercicios de meditación, relajación y aceptación, fuera de la cama o la habitación

ASOCIAR EL SUEÑO A ESTÍMULOS QUE LO DESENCADENEN

Adecuar el sueño a un momento concreto del día

- No dormir ni hacer siestas durante el día.
- Mantener horarios regulares, independte de si se tiene sueño o no.
- Establecer rutinas previas al sueño que activen el condicionamiento de la calma necesaria para el sueño. Ej., cerrar puerta, lavarse dientes, etc., siempre siguiendo el mismo orden.

La cama como elemento desencadenante del sueño

- Utilizar cama y dormitorio solo para dormir o tener sexo. No leer, ver TV o comer en la cama
- Cuando se haya metido en la cama, apagar luces inmediatamente.
- Si no puede dormirse en un rato (alrededor de 10 minutos), levántese y váyase a otra habitación. Dedíquese a alguna actividad tranquila hasta que empiece a sentirse adormecido y, en ese momento, vuelva a dormitorio para dormir.
- Si no se duerme en un periodo de tiempo breve, repetir secuencia anterior. Tantas veces como sea necesario durante la noche. Hacerlo tb si despierta a mitad de la noche si no consigue quedarse de nuevo dormido aproximadamente a los 10 minutos. En el momento que se de cuenta de que está despierto o molesto levántese y repita el punto 3.

Ajustar el tiempo que se está en la cama, con el tiempo en que se está dormido.

Acabar con la falsa creencia de que cuanto más tiempo se esté en la cama más se duerme.

Si se duerme más del 90% del tiempo que está en la cama, durante una semana, se permite que aumente el tiempo de estancia en la cama un cuarto de hora.

Si duerme menos del 80% del tiempo que esta en cama, ir reduciendo 15 minutos a la semana, hasta un mínimo de cuatro horas (p. ej., si duerme una media de 5 horas por noche en una semana (pero pasa en la cama 8 ó 9 h de media) se empieza reduciendo el tiempo que pasa en cama, hasta llegar a 5 horas diarias en cama, durante una semana.

Cuando consiga que durante una semana la eficiencia del sueño sea mayor del 90%, (en el ejemplo si duerme una media de 4h 30min al día) se ampliaría el tiempo en la cama 15-20 minutos, adelantando por ejemplo la hora de acostarse.

Por el contrario si la eficiencia es inferior al 80% (en el ejemplo si se durmiera menos de 4 horas) se acortará el tiempo de estancia en la cama en 15 ó 20 min.

Modificar pensamientos contraproducentes sobre el sueño.

- Considerar que el tiempo dedicado a dormir es tiempo perdido.
- Sobrevalorar las consecuencias de haber dormido mal sobre la salud o el rendimiento diario. Hay que aceptar que aunque tengas sueño puedes atender todas tus obligaciones, aunque te sientas un poco peor, por ej., como cuando estas con gripe, haciendo tareas mas sencillas, agradables o relajantes, pero sin dejar de estar ocupado y distraído.