



Guía para un sueño reparador

Autores: Mg Javier Villarroel, Kinesiólogo.
Mg Claudia Cortes, Nutricionista.

El sueño es vital para las personas, dormimos 1/3 de nuestras vidas, por ende, dormir bien es clave para tener un buen desempeño durante la vigilia. El sueño es un proceso fisiológico activo del organismo para mantenernos sanos. Durante la noche, mientras dormimos, se producen cambios hormonales claves, entre ellos la producción de hormona del crecimiento, fundamental para el desarrollo en la infancia, la sanación y regeneración de los tejidos en el adulto. Nuestro cerebro y metabolismo, a su vez, experimenta una serie de procesos que permite hacer más eficiente su funcionamiento.

La calidad de sueño contribuye a nuestra salud física, mental y emocional y conlleva muchos beneficios generales, como el mantenimiento de la masa muscular, la mejora de la capacidad del sistema inmunitario para combatir infecciones, potencia el funcionamiento del metabolismo, fundamental para mantener un peso saludable y quemar grasa, además mejora el procesamiento de la información del cerebro, punto clave para eliminar el dolor crónico.

A pesar de la evidencia que muestra lo beneficioso que es el sueño para el cerebro, metabolismo, articulaciones y la salud general, la mayoría de nosotros estamos crónicamente privados de sueño.

¿Cuántas horas deberíamos dormir?

Lo óptimo sería dormir 6 a 8 horas de corrido (máximo despertar 1 vez). No basta con dormir de a capítulos, aunque dormir un par de horas saltadas durante la noche es mejor que no hacerlo.

¿Qué pasa si no duermo mis horas correspondientes de sueño y con la suficiente profundidad?

La atención se deteriora y la capacidad de reacción se enlentece, con riesgo de padecer accidentes. El mal dormir, además, está implicado en patologías metabólicas como Obesidad y Diabetes Mellitus, ambas epidemias de nuestros tiempos. Asimismo, patologías del sueño son reconocidas causas de enfermedades cardíacas, cerebrovasculares, depresión, lesiones, fibromialgia, migrañas y dolor crónico en general. Además, provocamos un deterioro y envejecimiento prematuro de nuestras células.

La falta de sueño también afecta a funciones cerebrales necesarias para almacenar, retener y recuperar información de manera efectiva, altera la atención, concentración, la memoria de trabajo, la memoria a largo plazo, el razonamiento y la toma de decisiones. Además, activa el sistema nervioso simpático, lo que genera un estrés continuo durante el día, que puede provocar ansiedad, taquicardia y ataques de pánico.

¿Cómo saber si no estoy durmiendo lo suficiente?

Toma nota porque estos son múltiples síntomas que te dejarán claro que tienes que dormir más y mejor:

1. Sufres una somnolencia diurna excesiva, te sientes desconcentrado durante el día y/o te cuesta realizar tareas complejas.
2. Tardas 30 minutos o más en dormirte cada noche o te quedas dormido a los pocos minutos de acostarte.
3. Te despiertas al menos una vez durante la noche y te cuesta volver a dormir.
4. Te sientes más estresado o estás más sensible de lo normal durante el día.
5. Al llegar la noche, te produce estrés y ansiedad el hecho de dormir.
6. Al despertarte sientes el cuerpo fatigado y pesado como si no hubieses descansado.
7. Sufres de dolores inespecíficos y alternantes en el sistema musculo esquelético (por ejemplo, un día te puede doler la espalda y al siguiente los hombros).
8. Has intentado bajar de peso reiteradas veces sin resultados
9. Duermes menos de 6 horas
10. En ocasiones duermes más de 6-8 hrs y aun así despiertas fatigado

Hábitos saludables

A continuación, se describen una serie de hábitos que puedes comenzar a aplicar en tu día a día para mejorar tu calidad de sueño y vida.

1. Acuéstese a un horario regular todas las noches, incluido fines de semana.
2. Despiértese a la misma hora cada día, incluidos los fines de semana, aun si no ha dormido bien.
3. Haga ejercicio de manera regular o manténgase lo más activo durante el día.
4. Pase tiempo al aire libre para recibir bastante luz del sol, especialmente por la mañana y en las últimas horas de la tarde.

5. Reserve tiempo para solucionar problemas al comienzo del día, de modo que no se vaya a dormir con pensamientos ansiosos. Tenga una libreta junto a su cama para anotar cualquier pensamiento o preocupación que podrían mantenerlo despierto o que podrían despertarlo durante la noche. Para que a primera hora del día siguiente gestione y resuelva lo que escribió.
6. Trate de no usar tecnología como teléfonos inteligentes ("Smartphone"), computadoras o tablet en las horas antes de acostarse. La luz de estos dispositivos y las emociones que pueden resultar de revisar su correo electrónico o los sitios de medios sociales pueden hacer que sea más difícil relajarse y conciliar el sueño.
7. Haga algo relajante antes de acostarse. Pruebe la respiración profunda, el yoga, la meditación, tai chi o la relajación de los músculos. Dese un baño de agua tibia. Juegue un juego tranquilo o lea un libro.

Hábitos en la cama

1. Use la cama solo para dormir y tener intimidad. Un poco de lectura ligera podría ayudarle a dormirse. Pero si esto no sucede, lea en cualquier otro lugar del hogar. No mire televisión en la cama.
2. Asegúrese de que su cama sea lo suficientemente grande como para estirarse con comodidad, especialmente si tiene una pareja.
3. Use tapones o duerma en otra habitación si el ronquido de su pareja no le permite dormir. Si nota que su pareja está durmiendo boca arriba, gire a la persona para que quede recostada de lado. Esto podría ayudar a que su pareja deje de roncar. También es recomendable que aliente a su pareja a consultar a un médico para averiguar cuál podría ser la causa de su ronquido.
4. Reduzca el ruido en el hogar, o disimúlelo con un ruido bajo constante, como el de un ventilador a baja velocidad. Use tapones cómodos si los necesita.
5. Mantenga su dormitorio fresco y oscuro. Si no puede oscurecer la habitación, use unos antifaces para dormir.
6. Si mirar el reloj le provoca ansiedad por dormirse, gírelo de modo que no pueda verlo.
7. Use una almohada y un colchón que sean cómodos para usted.

8. Considere la posibilidad de prohibir que los niños y las mascotas estén en la cama. Es posible que sus hábitos de sueño sean diferentes de los suyos, y esto podría afectar su sueño.

Hábitos que se deben evitar

1. No duerma siestas de más de 30min durante el día.
2. No mirar el celular al menos 30 min antes de ir a dormirte.
3. No use tabaco, especialmente cerca de la hora de acostarse o si se despierta durante la noche. La nicotina es un estimulante que puede mantenerlo despierto.
4. No se recueste en la cama despierto durante mucho tiempo. Si no puede dormirse, o si se despierta en medio de la noche y no puede dormirse nuevamente en el término de aproximadamente 15 minutos, levántese de la cama y vaya a otra habitación hasta que sienta sueño.

Reto 60 días: recupera tu calidad de sueño y bienestar

Para modificar un hábito es necesario cambiar de forma progresiva ciertos factores de riesgo y potenciar factores protectores. A continuación, ofrecemos una estrategia de 60 días, para que puedas cambiar tus hábitos de sueños y así mejorar tu calidad de vida. No es necesario realizar absolutamente todos los hábitos que mencionamos en la guía para obtener un sueño reparador, comienza con los que crees poder realizar y mantener en el tiempo. Debes realizar el cuestionario de calidad de sueño de Vive tu cambio y contestar todas las preguntas antes de iniciar el reto y lo debes realizar nuevamente al término del reto.

1. ¿Qué hábitos saludables desearías adquirir en estos 60 días?

2. ¿Qué hábitos negativos te gustaría eliminar, para mejorar tu calidad de sueño?

3. ¿Cálculo aproximado de horas que duermes en un día?

4. ¿De 0 a 10 cuan cansado te levantas por las mañanas? 0 o más cerca de este número significa el máximo cansancio y fatiga, 10 o más cerca de este número significa el máximo de energía y vitalidad.

5. ¿Cuál es el grado de satisfacción de su calidad de sueño?

- 1) Muy insatisfecho 2) Bastante insatisfecho 3) Insatisfecho 4) Término medio
5) Satisfecho 6) Bastante satisfecho 7) Muy satisfecho

6. ¿Cuántos días a la semana ha tenido dificultades para conciliar el sueño?

7. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse, una vez que lo intenta?

8. ¿En promedio cuántas veces se despierta por las noches?

9. ¿Cuándo normalmente se despierta, a que piensa que se debe?: ganas de orinar, dolor, ruido, temperatura, otro.

10. ¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual? En caso afirmativo ¿Cuánto tiempo antes?

11. Cuántos días a la semana ha estado preocupado/a o ha notado cansancio o disminución en su funcionamiento sociolaboral por no haber dormido bien la noche anterior?

12. ¿Cuántos días a la semana ha tomado fármacos o utilizado cualquier otro remedio (infusiones, aparatos, etc.), prescrito o no, para ayudarse a dormir? ¿Qué tipo de ayuda utiliza?

13. En caso de contestar de forma positiva a la pregunta anterior. ¿Está satisfecho con el resultado de esa ayuda externa para dormir?

A lo largo de 60 días trabajarás en adquirir los hábitos de la respuesta número 1 y eliminar los de la respuesta número 2 de forma progresiva. Además, deberás completar el siguiente cuadro todos los días para concientizarte de tus horarios de sueño.

Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor, la electricidad y la energía atómica: la voluntad, Albert Einstein. Éxito, paciencia y perseverancia, te desea el equipo de vive tu cambio, honra tu proceso terapéutico.

| Dia | Hora de dormir | Hora de despertar | Energía al despertar 0-10 | Horas totales de sueño |
|-----|----------------|-------------------|------------------------------|------------------------|
| 1 | | | | |
| 2 | | | | |
| 3 | | | | |
| 4 | | | | |
| 5 | | | | |
| 6 | | | | |
| 7 | | | | |
| 8 | | | | |
| 9 | | | | |
| 10 | | | | |
| 11 | | | | |
| 12 | | | | |
| 13 | | | | |
| 14 | | | | |
| 15 | | | | |
| 16 | | | | |
| 17 | | | | |

| Día | Hora de dormir | Hora de despertar | Energía al despertar 0-10 | Horas totales de sueño |
|------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 18 | | | | |
| 19 | | | | |
| 20 | | | | |
| 21 | | | | |
| 22 | | | | |
| 23 | | | | |
| 24 | | | | |
| 25 | | | | |
| 26 | | | | |
| 27 | | | | |
| 28 | | | | |
| 29 | | | | |
| 30 | | | | |
| 31 | | | | |
| 32 | | | | |
| 33 | | | | |
| 34 | | | | |
| 35 | | | | |
| 36 | | | | |
| 37 | | | | |
| 38 | | | | |
| 39 | | | | |
| 40 | | | | |
| 41 | | | | |
| 42 | | | | |
| 43 | | | | |
| 44 | | | | |

| Día | Hora de dormir | Hora de despertar | Energía al despertar 0-10 | Horas totales de sueño |
|------------|-----------------------|--------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 45 | | | | |
| 46 | | | | |
| 47 | | | | |
| 48 | | | | |
| 49 | | | | |
| 50 | | | | |
| 51 | | | | |
| 52 | | | | |
| 53 | | | | |
| 54 | | | | |
| 55 | | | | |
| 56 | | | | |
| 57 | | | | |
| 58 | | | | |
| 59 | | | | |
| 60 | | | | |

Felicidades por cumplir el reto, viviste un gran cambio en estos últimos 60 días. ahora vuelve a contestar las preguntas del inicio, sabemos que te llevaras una ¡grata sorpresa!.

Recuerda que el concepto de salud, felicidad y calidad de vida depende de la íntima interacción de la mente y cuerpo, no existirá salud plena si una de las 2 esferas falla. Sabemos que el estrés sin gestión emocional o los pensamientos negativos y excesivos pueden enfermar el cuerpo generando múltiples patologías y un deterioro celular por sedentarismo o mal nutrición puede provocar variadas enfermedades mentales.

El equipo de vive tu cambio te insta a la mejora continua en hábitos como nutrición, ejercicio físico, sueño reparador y aprender a gestionar tus emociones frente al estrés cotidiano.

