



## **RECOMENDACIONES GENERALES PARA COMBATIR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO: MATERIAL DE APOYO**

María Isabel Parada B.  
Doctora en Psicología de la Salud  
Profesora Titular Facultad de Medicina UCV  
CORREO: **laparadita@gmail.com**  
Twitter@marisabelparad1  
@psfvenezuela Psicólogos sin Fronteras Venezuela  
Tel 04143266981

### **CONTENIDO**

Educación en Higiene del sueño.  
Control de factores ambientales.  
Control de Estímulos.  
Técnicas para disminuir los problemas de sueño tales como: Técnicas de control de estrés, actitudes mentales positivas, calma interior y recomendaciones sobre ejercicio al aire libre y momentos de recreación.

*“La salud no es simplemente la ausencia de enfermedad. Es la sensación de júbilo que debería acompañarnos todo el tiempo, es un estado de bienestar positivo”* **Deepak Chopra**

## **1.- Educación en Higiene del Sueño**

### **Recomendaciones Generales:**

1. Haga ejercicios diariamente, por los menos 20 minutos diarios, preferiblemente en las mañanas. Evite el ejercicio en horas de la noche (mínimo 3 horas antes de acostarse) ya que la liberación de catecolaminas (adrenalina) puede dificultar el sueño.
2. Cene liviano, por los menos 2 horas antes de acostarse, sin embargo no es conveniente ir a dormir con hambre, ya que es probable que se despierte. En estos casos, le recomendamos que antes de acostarse se coma una merienda suave. Algunas veces ingerir alimentos ricos en triptófano (leche tibia, yogurt, queso, cambur) puede ayudar.
3. No tome café, té o bebidas que contengan estimulantes luego de las 4 de la tarde, pues puede impedirle conciliar el sueño.
4. Evite el cigarrillo, ya que la nicotina es un estimulante que lo puede afectar. Igualmente no esté cerca de otras personas que fuman. Exíjales retirarse.
5. Evite el alcohol pues tiene un efecto contradictorio sobre el sueño, ya que supuestamente puede ayudarlo a quedarse dormido, sin embargo en el transcurso de la noche produce el insomnio rebote, es decir, que lo puede despertar en la madrugada e impedirle volver a tomar el sueño. Por esto procure eliminar, totalmente, la costumbre de tomar alcohol antes de ir a dormir.
6. Tome un baño de agua tibia un rato antes de irse a dormir, esto equilibrará la temperatura corporal. Luego colóquese ropa cómoda controlando que no le dé ni mucho frío, ni mucho calor.
7. Realice actividades que lo relajen antes de irse a acostar, por ejemplo oiga música, vea televisión, lea una revista, juegue algún juego de mesa, complete un librito de “pasatiempos”, etc. Deje para el día siguiente resolver los problemas, deudas o conflictos familiares o laborales. Se recomienda escribir en “notas” las tareas por resolver para retomarlas al día siguiente.
8. Use la cama sólo para dormir o tener vida sexual. Siéntese en una silla o sofá y levántese con frecuencia, allí en ese sofá es donde va a realizar algunas actividades de última hora del día tales como: ver televisión, conversar, leer, escuchar música, usar la computadora, etc. Sólo vaya a la cama cuando sienta bastante sueño, prácticamente esté cabeceando, no antes. Si se acuesta desde temprano el cuerpo y el cerebro no distinguirán cuando conciliar el sueño.

9. Es importante que se acueste cuando tenga sueño, no lo haga si se encuentra alerta. Es recomendable que unos 30 minutos antes de irse a acostar, suspenda las actividades que realiza, como forma de inducir el sueño. Realice algún ejercicio de Respiración, lenta y profunda y de Relajación de pensamientos perturbadores.
10. Tómese una bebida aromática, bien caliente, antes de irse a acostar. Eso le ayudará a conciliar el sueño.

## **2.- Control de Factores Ambientales:**

1. Evalúe las condiciones de su dormitorio. Este debe ser tranquilo, con poco ruido, oscuro y tener una temperatura adecuada debido a que mucho frío o calor interferirá con el sueño. Modifique las condiciones inapropiadas que pueda, de modo de tener el mejor ambiente en su cuarto. Los familiares o personas con quienes vive deben colaborar a que estas condiciones de sueño se puedan cumplir. Que no hagan ruido, ni enciendan luces en los momentos que usted vaya a dormir.
2. Tenga horarios definidos de acostarse y levantarse. Desarrolle un horario de dormir lo más estable posible. Lo más importante es la hora de levantarse, esta debe ser siempre la misma. No debe haber más de una hora de diferencia entre los días de trabajo y los fines de semana.

## **3.- Control de Estímulos:**

1. No trate de alargar el sueño en las mañanas cuando no haya dormido bien en la noche. Si duerme en la mañana lo aliviará en el momento pero agrava el problema a los largo de los días. Una vez que se despierte no tarde mucho en levantarse, manteniendo en lo posible el mismo horario. La hora de despertarse es uno de los hábitos que ayuda al cuerpo a establecer los horarios del ritmo circadiano.
2. No luche contra el sueño. Si no puede conciliar el sueño o se despierta en la madrugada y no puede volver a dormirse, espere un tiempo prudencial, 15 a 20 minutos (no por reloj sino estimados por usted. Transcurrido ese tiempo levántese y si es posible vaya a otro ambiente fuera de la cama. Haga alguna actividad, poco estimulante, ejemplos: lea una revista, borde, oiga música relajante, hasta que tenga de nuevo sueño. En ese momento vuelva a acostarse. Repítalo, cada noche, tantas veces como sea necesario.
3. Evite las siestas. Si usted tiene este hábito manténgalo pero duerma menos de media hora, pues si duerme mucho, luego en la noche a la hora de acostarse no tendrá sueño y retrasará su horario fijo.

4. La luz que emite las computadoras, los teléfonos, las tabletas confunden a la melatonina y afectan el sueño pues está muy cerca de los ojos donde se encuentran receptores que cambian al reloj biológico ya que éste se ajusta de acuerdo al medio ambiente.

#### **4.- Técnicas de Control de Stress : Relajación-Respiración**

El uso de Técnicas de Control de Estrés tales como la respiración, la relajación, meditación antes de acostarse es sumamente eficaz. Si usted tiene dificultad para conciliar el sueño y reconoce que generalmente está ansioso, deprimido o debe enfrentar frecuentemente problemas de tipo familiar, laboral, doméstico estas técnicas le serán muy beneficiosas.

El estrés es una reacción patológica que ocurre tras ponerse en contacto con un estímulo estresor o agresor del medio que rodea al individuo. Puede abarcar desde una situación laboral, social, hasta un acontecimiento que embargue de preocupación profunda a la persona. Este estado puede desencadenar problemas físicos y psicosociales pudiendo crear problemas de sueño, debido principalmente a que los niveles de los neurotransmisores, que tienen un papel importante en el sueño, disminuyen.

Con la depresión se produce una pérdida de interés en todos los aspectos: falta de apetito, fatiga, pérdida de energía. La persona deprimida tiene ideas sobre la muerte o el aspecto negativo de la enfermedad. La depresión causa un despertar en la madrugada sin posibilidad de volver a dormir. Inclusive el deprimido padece de un aumento del tiempo total del sueño, además de somnolencia diurna con deseos de permanecer más horas en la cama.

Por su parte el ansioso tiene un carácter inquieto que les lleva a un estado de preocupación constante. Como consecuencia de ello el ansioso posee un sistema de alerta muy desarrollado (hipervigilancia, hipersensibilidad al medio) que le imposibilita conciliar el sueño. Ante estas alteraciones emocionales se deben practicar técnicas para afrontar el estrés y actividades que favorezcan la tranquilidad mental.

#### **Tranquilidad Mental.**

No se puede sobrecargar la mente y las neuronas, antes de acostarse o de manera muy intensa durante el día, pues puede presentarse una mala noche hasta con pesadillas. A la mente le afectan mucho las preocupaciones y problemas, justo antes de la hora en que la persona va a acostarse. El llevar pensamientos e ideas que resolver a la cama cavilando sobre ellas, repercute en un mal dormir. La mente debe estar relajada antes de dormirse por lo que se aconseja realizar actividades relajantes o tranquilas antes de irse a la cama, y pensar “mañana será otro día” en forma muy positiva y

optimista. Una de las técnicas más útiles para obtener la tranquilidad mental es practicar el ejercicio de erradicación del pensamiento que es la siguiente:

*“No piense en nada que me perturbe, dejare la mente en blanco o piense en un lugar de la naturaleza que me guste mucho” Trate de cortar todo tipo de pensamiento en cuanto surja.*

### **Relajación**

La Relajación es una técnica muy útil para practicar minutos antes de dormir, 15 minutos serán suficientes o hasta tanto se note que llegó la distención. La relajación significa aflojar, ablandar o dilatar una parte del cuerpo, para obtener un estado de bienestar físico que proporcione un mayor disfrute de la vida. La Relajación dispara mecanismos bioquímicos que permiten la producción de serotonina, entre otros, a la cual se asocian los sentimientos de tranquilidad y paz. La relajación es eficaz en la reducción de síntomas somáticos y psicológicos. Un estilo de relajación es la siguiente:

Concentrándose en el estado de los músculos del cuerpo éstos se aflojan a medida que se respira lento y profundo. Luego se pasa a la concentración en los brazos, aflojándolos sintiendo cómo se relajan y cómo caen por su propio peso. Se respira lento y profundo. Los hombros deben estar muy cercanos y quizás estén todavía en tensión. Se piensa en los hombros y se trata de que se pongan tan relajados como los brazos. Cuando se empieza a lograr la relajación se vuelve a respirar lento y profundo, descansando.

Luego se concentra en la nuca, se aflojan los músculos de la nuca. Se piensa en la cara, se aflojan los músculos de la cara, la frente, los ojos, los labios y la boca y se va respirando lento y profundo. Se siente la necesidad de tragar y el alivio que ello produce. Se concentra en la espalda y se siente que una sensación cálida y agradable se apodera de todo el cuerpo. Esa sensación se extiende internamente, en la espalda, en el abdomen, en las piernas y en los pies. Se respira lento y se comienza a sentir bien, en calma, de vez en cuando se siente la necesidad de respirar muy despacio, muy lentamente y cuando lo hace se siente la tranquilidad y la relajación completa. Se logra el descanso. En ese momento se convoca a los pensamientos agradables, que producen sentimientos de tranquilidad y se puede pensar: “Me siento bien, estoy tranquilo, tengo una sensación de bienestar, siento que nada puede perturbarme y me siento bien, respiro en forma lenta y profunda”. Se agregan si se quiere otros pensamientos tranquilizadores o con mensajes de salud tales como: “Estoy sano, me siento cada vez mejor”.

Estas técnicas se deben practicar, preferiblemente, con música instrumental, suave, como fondo, de modo que no haya ninguna perturbación del ambiente durante estas prácticas.

### **Respiración.**

Otra de las técnicas que puede ayudar a lograr la calma y la sensación de tranquilidad es la respiración. La idea es respirar con completa naturalidad por la nariz y enfocar la atención sobre este acto. Permanecer muy atento al inspirar, contando uno; al exhalar contar dos; al inspirar, contar tres, y sucesivamente hasta diez. Se debe acoplar el número correspondiente a cada inspiración y cada exhalación. Al llegar a diez, se debe comenzar de nuevo por uno.

Igualmente se puede practicar la *Respiración Profunda* que se realiza de este modo: Se continúa en posición cómoda y se asegura de tener la columna derecha. Se lleva nuevamente la atención a la respiración, colocando la mano derecha en el pecho y la mano izquierda en el abdomen, luego se comienza a observar cómo entra el aire en el cuerpo y se observa el suave movimiento que se produce en el pecho y el abdomen al entrar el aire. Se observa, detenidamente, cual parte del cuerpo se está moviendo en este momento, si es el pecho o el abdomen. Se conoce que cuando las personas están tensas suelen realizar respiraciones cortas, moviendo básicamente el pecho y no se practican respiraciones profundas. La respiración profunda, usando el abdomen, da una mayor sensación de relajación, por tanto se debe practicar varias veces, hasta que sienta que las respiraciones son abdominales, ya que estas son las profundas que aportan beneficio para la salud. Se debe ejercitar la respiración continuamente, combinándola con las respiraciones normales, recordando, siempre, que deben ser largas, lentas y profundas. Contar, si es necesario, por si se tiende a respirar apresuradamente. Al botar el aire hay que hacerlo con un breve sonido, como si soplara el viento, y se puede pensar al botar el aire, que se está eliminando del cuerpo los sentimientos y tensiones negativas.

Otros.

Es importante saber que el apoyo con psicoterapia individual y grupal, con profesionales de salud mental, pueden ayudar al control de conflictos emocionales y el manejo de tensiones emocionales y el uso de técnicas supervisadas pueden ayudar a las personas con dificultades en el sueño.

## **5.- Otras Técnicas para aliviar la Ansiedad y mejorar los problemas de sueño:**

### **A. Actitudes Mentales Positivas:**

Al practicar buenos pensamientos que sean positivos y alegres, mejorará su modo de sentir. Lo que afecta su mente, también afecta su cuerpo. Al cultivar pensamientos y sentimientos positivos hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia la vida, en forma madura, se le encuentra sentido a todo lo que ocurre. En ocasiones vivimos momentos de muchas crisis, tristeza, preocupación, dolor y ansiedad, aún así, debemos desarrollar actitudes mentales positivas ya que dependiendo de la actitud de la persona, de su madurez interior se demostrará el equilibrio ante las causas que nos llenan de

ansiedad y depresión y afectan el sueño nocturno. La persona madura, racional, asumirá las cosas tal cual son, sin cargarse de preocupación extrema. El sufrimiento, si es consciente, trae su propia enseñanza. La idea es tomar la vida como maestra, como un reto a enfrentar, como una prueba a superar. Es posible ir en la búsqueda del Sentido de la Vida, del Significado de la Vida. Al progresar equilibradamente la persona se encamina hacia la realización personal, beneficiándose a sí misma y a otros también. Dicho equilibrio mental conduce al descanso integral a la hora del sueño.

Al desarrollar la actitud mental positiva se cultiva la ecuanimidad, es decir la imparcialidad y la visión clara, sin contaminación ante los hechos externos. Y esa misma actitud relajada ayuda a conseguir las soluciones de los problemas. La idea es cambiar y rechazar todos los pensamientos negativos y transformarlos en esperanzadores y de confianza, sin impacientarse por las situaciones difíciles y apreciando los buenos momentos de la vida.

### **B. La Calma Interior:**

La actitud adecuada para mejorar o mantener la salud integral bio-psico-social-espiritual implica estar interiormente armónico y estarlo con los familiares, compañeros y amigos, enriqueciendo la atmósfera de las relaciones, potenciando la vida interior espiritual, la verdadera amistad, la actitud amorosa y la cooperación con los que nos rodean.

En relación a la calma interior se presenta la necesidad de superar la “prisa”, en ocasiones el ser excesivamente puntuales, responsables, perfeccionistas (y exigirlos a los demás) crea mucho stress y por tanto mal dormir.

Es conveniente tener afirmaciones diarias tales como: “Todos los días va mejorando mi salud en todos los sentidos, estoy durmiendo mejor, no voy a tener emociones negativas que alteren mi organismo. Disfruto de una salud perfecta por lo que no voy a estar ansioso, ni apurado”.

### **C. Ejercicio Físico y Momentos de Recreación:**

**El Ejercicio físico:** Es el mejor método de controlar el stress, su efecto químico equilibra al organismo. El ejercicio, más si es al aire libre, tiene una influencia positiva sobre el estado de ánimo, vigorizándolo, hace que se eliminen las tensiones del día, induce a un mejor sueño nocturno, aumenta la fuerza, la flexibilidad y la resistencia, mejora el equilibrio y fortalece los huesos. Por otra parte distrae, educa y fomenta la vida social.

Generalmente se recomienda realizar ejercicios físicos, como la caminata, la natación o la práctica de algún deporte, cinco veces a la semana durante media hora. Debe ser regular y sistemática. La

recreación activa y el deporte son actividades que representan una gran oportunidad para fortalecer el corazón y tonificar la circulación. Con la repetición del ejercicio, uno de los grandes beneficiados es el sistema cardiovascular. El corazón se hace más grande y más fuerte, los vasos sanguíneos se abren y se amplían, la sangre fluye con más facilidad y la presión arterial desciende suavemente. Todo el sistema opera con mayor comodidad y eficiencia. Por otra parte ocurren cambios favorables en las grasas y el colesterol sanguíneo que ayudan a prevenir, a detener el proceso de estrechamiento de los vasos sanguíneos. El ejercicio físico, además, aumenta las reservas del organismo, tanto circulatorias como respiratorias y metabólicas, lo cual incrementa la capacidad de vivir sanamente y de enfrentar las exigencias funcionales de la vida cotidiana.

El beneficio del ejercicio físico, al aire libre, no opera sólo sobre el cuerpo, también lo hace sobre el bienestar psicológico, afirmación que se hace como resultado de muchos estudios al respecto. Los ejercicios físicos aumentan la estabilidad emocional, la imaginación, la autoconfianza, originado, seguramente, por el incremento en oxígeno y glucosa en el cerebro.

**Momentos de Recreación:** Para mantener y mejorar la salud integral, bio-psico-social y espiritual es necesario tener momentos de ocio, esparcimiento, disfrute, diversión, recreación. Es fundamental utilizar los fines de semana y los períodos vacacionales para el sano esparcimiento. Mucho más efectivo es tener la posibilidad de realizar actividades en lugares rodeados de naturaleza, al aire libre, cerca de las montañas o playas. Bajo el sol, en el amanecer o en el atardecer.

Es recomendable que la persona planee y decida durante el año las actividades vacacionales. Cada dos o tres meses es fundamental salir de la rutina laboral, por dos o tres días como mínimo, en los cuales el ambiente que lo rodee le proporcione sensación de tranquilidad y bienestar. Durante esos gratos momentos debe aprovecharse, igualmente, para la comunicación efectiva con familiares y amigos. En el período de vacaciones, al romper la cotidianidad y las responsabilidades, se tiende a dormir mejor, sobre todo si se ha mantenido un mismo horario, lo más disciplinado posible, para acostarse y levantarse y ha practicado todas las recomendaciones.

Si cumple con estas Normas de Higiene al Sueño, por lo menos, durante 30 días seguidos, sin duda mejorará sus problemas de sueño. ¡SUERTE!

#### REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS PARA MEJORAR LOS PROBLEMAS DE SUEÑO.

- BARRERO, A. (2002) Técnicas para superar el Insomnio y el Estrés . Editorial LIBSA. Madrid, España-
- BRAVO, M; SERRANOS,I; BERNAL, G. (1988) Stress Desarrollo histórico del Concepto y Aspectos somáticos del proceso. Revista Interamericana de Psicología .Vol 22 , No. 1 y 2 pp. 21-40.
- CALLE, R. (1990) Ante la Ansiedad. Ediciones Urano.Madid
- GARGANTILLA, A. (2003) El Insomnio. Edimat Libros, Serie Médico en Casa. Madrid España.



- PARADA, María I. (1993) Diseño, Aplicación y Evaluación de un Programa de Apoyo Psicosocial para pacientes en Rehabilitación Cardíaca. Tesis de Grado para obtener el Magister Scientiarium en Psicología Social de la Salud. Facultad de Humanidades. UCV
- PARADA, María I. (2010) Propuesta de un Programa de Intervención Psicológica para el tratamiento de Insomnio a los pacientes con indicación de Rehabilitación Cardíaca. Tesis de Grado para obtener el Doctorado en Psicología de la Salud. Facultad de Medicina. UCV
- ESTIVIL, E. Y BÉJAR. S. (1999) ¡Necesito Dormir! Editorial de Bolsillo. **Barcelona España.**