

# una buena noche de sueño



Conseguir una buena noche de sueño juega un papel significativo en cómo nos sentimos. Dormir bien nos ayuda a prepararnos física y mentalmente para enfrentar la vida diaria. El sueño también es necesario para la salud y el bienestar general.

## ¿Le cuesta trabajo conciliar el sueño?

Todos tenemos problemas para dormir bien de vez en cuando. Un cambio de rutina, el estrés, los viajes, las enfermedades y/o las preocupaciones son cosas que puede perturbar el sueño.

Piense en su manera de dormir. ¿Presenta alguno de estos problemas?

- ¿Le cuesta trabajo conciliar el sueño (tarda más de 30 minutos para dormirse)?
- ¿Despierta durante la noche y tiene problemas para volver a quedarse dormido(a)?
- ¿Despierta temprano por la mañana y después no puede volver a quedarse dormido(a)?

¿Siente que sus problemas para dormir afectan su día a día normal?

¿Tiene sueño durante el día? ¿Le cuesta trabajo concentrarse? ¿Está de mal humor?

Si usted presenta uno o más de los problemas de sueño enumerados arriba y siente que esto tiene un efecto en su vida diaria, es posible que tenga un trastorno del sueño llamado insomnio. El insomnio crónico significa que sus problemas del sueño han durado más de 3 meses.

El insomnio puede llevar a problemas de salud:

- **Aumento de peso.** La falta de sueño equivale a la falta de energía. No dormir bien también puede llevarnos a comer mal y a consumir alimentos que no son saludables. Por otra parte, dormir lo suficiente puede ayudarnos a bajar de peso.
- **Pérdida de la memoria.** Tan solo una noche de mal sueño puede hacer que nos sintamos olvidadizos. Al irse sumando las noches de mal sueño, también aumenta la pérdida de la memoria.
- **Dificultades de la vida diaria.** Una noche de mal sueño pobre puede llevar a un día de mal humor lleno de ansiedad y con una menor capacidad para controlar el estrés. Puede causar la sensación de ser menos productivo(a) en el trabajo, afecta la capacidad de manejar bien al ponerse frente al volante, causa problemas para controlar el peso y disminuye el deseo sexual.

### ¿Cuántas horas se debe dormir?

La mayoría de los adultos requiere unas 7 a 8 horas de sueño. Cada uno de nosotros necesita una cantidad diferente de sueño para sentirse descansado.

**¿Cuántas horas necesita dormir para sentirse bien? \_\_\_\_\_ horas**



## **Etapas normales del sueño**

Cuando usted está en reposo, su cerebro sigue activo. El cerebro pasa por varias etapas mientras usted duerme. Cada etapa tiene un propósito diferente desde reforzar la memoria hasta la sanación del cuerpo. Usted también despierta brevemente más o menos cada 90 minutos, conforme el cerebro cambia al ajustarse a cada etapa.

## **¿Qué se puede hacer para corregir la falta de sueño?**

Hay muchos cambios que usted puede poner en práctica para ayudarle a dormir mejor sin tener que tomar medicamentos para dormir. Elaborar un plan de acción y mejorar la habilidad de conciliar el sueño le ayudará a conseguir una buena noche de sueño si es constante y tiene fuerza de voluntad.

## **¿Toma algún medicamento para dormir?**

Tomar medicamentos para dormir por un breve lapso de tiempo puede ser útil si la está pasando mal. Sin embargo, cuando se usan durante largos periodos, ya no funcionan muy bien y pueden causar efectos secundarios. Si usted está listo(a) para suspender o reducir las pastillas para dormir, hable con su médico acerca de cómo hacerlo con seguridad.

## **Como pensar para relajarse y poder dormir**

Es importante tener en cuenta que su forma de pensar afecta lo que siente y hace. Los pensamientos negativos causan más preocupación sobre el sueño y dificultan que logre relajarse. La relajación es la clave para poder dormir. Trate de cambiar los pensamientos negativos por pensamientos positivos.

## Pensamiento negativo

## Pensamiento positivo

No concilio el sueño.



Si me relajo el sueño llegará por si solo sin esfuerzo.

No logro volver a quedarme dormido(a).



Tarde o temprano el sueño llegará.

Si no me duermo ya, tendré un día terrible mañana.



Mi cama es cómoda y acogedora.

¡Los pensamientos me dan vueltas en la cabeza!



Mi mente está tranquila y en paz.

¡No puedo dormir! Tengo mucho que hacer.



Disfruto de la relajación profunda y la tranquilidad que siento cuando duermo bien.

Es posible cambiar su forma de pensar. Usted puede aprender a pensar positivamente. Sólo se requiere comprometerse, practicar y tener paciencia.

**Anote un pensamiento negativo que piense con frecuencia con respecto al sueño.**

**Escriba el mismo pensamiento dándole un giro positivo.**

Lea y repita el mensaje positivo. Hacerlo le ayudará a detener el pensamiento negativo y a cambiar su actitud y comportamiento con respecto al sueño.

## Higiene del sueño

La higiene del sueño se refiere a esas cosas que afectan qué tan bien uno duerme.

### El entorno donde duerme

- Su recámara debe estar oscura. Use un antifaz para dormir si su habitación es muy iluminada.
- Mantenga su recámara un poco más fresca que el resto de la casa.
- Su cama debe ser cómoda y acogedora. Elija una buena almohada según su posición para dormir.
- El ruido blanco (ruido de fondo que bloquea los sonidos molestos) de un ventilador, acondicionador de aire o una máquina de ruido blanco tapa sonidos molestos y sirve para relajar el cerebro.
- Use tapones para los oídos para reducir ruidos molestos, como los ronquidos de su pareja.
- Use una cama más grande, otro tipo de colchón o camas separadas si los movimientos de su pareja perturban su sueño.
- Mantenga los aparatos electrónicos alejados de su cama. Los teléfonos celulares, las tabletas, laptops y la tele emiten una luz azul que puede interferir con la hormona del sueño.

**¿Qué está dispuesto(a) a hacer para cambiar el entorno donde duerme?**

---

## Hábitos diarios que pueden afectar la calidad del sueño de manera negativa

- **Alcohol.** El alcohol puede producir sueño, pero le impide conseguir un sueño reparador. También puede hacer que se despierte en la madrugada o muy temprano por la mañana, cuando es más difícil volver a quedarse dormido(a). Evite el alcohol por lo menos 4 horas antes de acostarse.
- **Tomar café o cafeína por la tarde.** La cafeína permanece en el cuerpo por lo menos 6 horas, pero puede permanecer por mucho más tiempo en algunas personas. La cafeína se encuentra en muchos alimentos y bebidas—café, chocolate, té, refrescos, bebidas energéticas y suplementos. Revise las etiquetas y limite su consumo de cafeína a las primeras horas de su día.
- **Tomar la siesta.** Las siestas largas interrumpen ciertos ritmos naturales del cuerpo y pueden dificultar quedarse dormido a la hora de acostarse. Si a usted le gusta dormir la siesta, límitela a no más de 20 minutos. Trate de no dormir la siesta después de las 3 de la tarde.



- **Comer o beber poco antes de irse a dormir.** La digestión es más lenta durante el sueño. Las comidas pesadas pueden causar malestar y acidez, y hacer que se despierte. Tomar demasiado líquido cerca

de la hora de acostarse puede hacer que se despierte para ir baño durante la noche. Limite lo que coma y beba (excepto pequeños sorbos de agua) dentro de las últimas 2 a 3 horas antes de acostarse.

- **Hacer ejercicio poco antes de irse a dormir.** La actividad física eleva la temperatura corporal y el estado de alerta, lo cual hace más difícil quedarse dormido.
- **Nicotina.** La nicotina es un estimulante. Dejar de fumar o fumar menos mejorará el sueño. Trate de no fumar antes de acostarse o si se despierta durante la noche. Consulte la sección de recursos para informarse sobre los programas disponibles para dejar de fumar.

## Hábitos diarios que pueden afectar una buena noche de sueño de manera positiva

Marque los hábitos que esté dispuesto(a) a probar:

- Fijar una rutina para la hora de dormir.** Una rutina puede servir para entrenar el cuerpo a reconocer la hora de dormir. Cada noche, prepárese para la cama casi al mismo tiempo, apague la tele y la computadora, cepílese los dientes, haga unas cuantas respiraciones profundas y concéntrese en un pensamiento feliz. Levántese a la misma hora todos los días, inclusive en los fines de semana o sus días libres. Si usted trabaja el turno de noche, hable con su médico para elaborar un plan que funcione según su horario particular.
- Hacer que su recámara sea tranquila y acogedora.** Mantenga las cuentas a pagar, los periódicos, sus preocupaciones y su lista de tareas pendientes fuera de su recámara.
- Aquietar la mente.** Relájese antes de acostarse. Haga varias respiraciones profundas o practique algún ejercicio de visualización guiada. Lleve un diario de agradecimiento en el que apunte todo aquello que llene su vida de amor y alegría.



- ❑ **Levantarse y salir de la cama si no puede dormir.** Haga una actividad relajante en otra habitación. Vuelva a la cama cuando le dé sueño.
- ❑ **Girar el reloj para no ver la hora.** Mirar el reloj y ver la hora puede aumentar su nivel de ansiedad. Además, la luz de un reloj eléctrico puede interrumpir el sueño. No use su teléfono celular como despertador para evitar la tentación de revisarlo para checar su correo electrónico y/o redes sociales.
- ❑ **Leer las etiquetas de todos sus medicamentos.** Algunos medicamentos pueden interrumpir el sueño. Pregúntele a su médico si se puede cambiar la dosis o el horario de su medicamento.
- ❑ **Hacer ejercicio.** La actividad física moderada que se hace al menos 4 veces a la semana puede ayudarle a quedarse dormido(a) más rápidamente y a permanecer dormido(a) por periodos más largos. Aunque el ejercicio puede ser útil, asegúrese de hacerlo 3 horas o más antes de acostarse. O puede hacer ejercicios de relajación tales como ejercicios de estiramiento suaves, practicar la respiración profunda o hacer yoga para relajarse antes de irse a dormir.



## Controlar el estrés

Sentirse estresado(a) es una de las causas más comunes del insomnio. Separe un tiempo para ocuparse de sí mismo(a). Busque el apoyo de sus amigos y familiares para controlar su nivel de estrés y mantener la calma. Consulte la sección de recursos para obtener más información.

Marque las actividades de autocuidado que más le gusten:

- Tiempo compartido con familiares y amigos
- Leer
- Trabajar en el jardín
- Escuchar música
- Juegos de mesa, de baraja o dominó
- Probar recetas saludables y comer bien
- Sacar a pasear al perro o jugar con sus niños
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**¿Qué apoyos le hacen falta para controlar el estrés?**

\_\_\_\_\_



## Lleve un registro de sus hábitos diarios

Llevar un registro de sus hábitos y rutinas sirve para ver los patrones que afectan su sueño. Una vez que sepa qué hábitos impiden que duerma bien, entonces podrá decidir cómo actuar.

## ¡Actúe! Es momento de cambiar

No hay soluciones fáciles ni instantáneas para combatir el insomnio. Dormir mejor implica cambiar sus hábitos diarios. La mayoría de las personas suele tener más éxito al cambiar una cosa a la vez. Se trata de probar distintas soluciones y darles tiempo para funcionar. Tenga paciencia y siga intentando. Con el tiempo usted logrará dormir mejor ¡y sin tomar pastillas!

## Plan de Acción Personal

Un plan de acción le permite dividir su meta de lograr una buena noche de sueño en partes manejables. Elaborar un plan de acción mejora sus posibilidades de tener éxito. Su plan debe responder a las siguientes preguntas:

- **¿Qué** hará?
- **¿Cuánto** hará?
- **¿Cuándo** lo hará?
- **Cuántos días a la semana** lo hará?

### Ejemplo:

Durante esta semana apagaré la tele (*qué*) 20 minutos (*cuánto*) antes de irme a dormir (*cuándo*) todas las noches de lunes a viernes (*cuántos días a la semana*).

Esta semana:

\_\_\_\_\_ (qué)  
\_\_\_\_\_ (cuánto)  
\_\_\_\_\_ (cuándo)  
\_\_\_\_\_ (cuántos días)

**¿Cuánta confianza tiene en sí mismo(a) para cumplir su plan de acción?**



**Su nivel de confianza debe ser de 7 o más.**

Cuando alcance una meta ¡festéjelo! Regálese a sí mismo(a) un premio como recompensa por cuidar de su salud y bienestar.

**Cuándo buscar ayuda**

En algunos casos, los problemas de salud pueden ser la causa de los problemas para dormir. Si usted ronca fuerte o despierta jadeando, podría ser por apnea del sueño, un trastorno del sueño grave que deberá ser atendido por su médico. Si usted tiene otras condiciones de salud, tales como agruras e indigestión, dolor crónico, depresión y/o consumo o abuso del alcohol y otras sustancias, hable con su médico para solicitar ayuda.

## Recursos

### Clases y cursos de Kaiser Permanente para una Vida Sana

Kaiser Permanente ofrece una variedad de recursos útiles para ayudarle a vivir más saludablemente. El curso **Dormir bien para vivir bien** consta de cuatro sesiones diseñadas especialmente para ayudarle a mejorar el sueño. Visite [kp.org/classes](https://kp.org/classes) (luego haga clic en el botón con la **ñ** que dice **En Español**) o llame al Departamento de Educación para la Salud de su centro médico para informarse sobre lo que hay disponible.

### Asesoramiento Telefónico sobre Salud y Bienestar

Si busca apoyo para dejar de fumar o bajar de peso, puede fijar metas y crear un plan para lograr cambios saludables y duraderos con la ayuda de un orientador de salud y bienestar. Su orientador y usted trabajarán juntos para elaborar un plan personalizado. Las sesiones están disponibles en español e inglés sin costo alguno para los miembros de Kaiser Permanente. Llame al **1-866-862-4295** de 7 a.m. a 7 p.m. de lunes a viernes para hacer cita con un orientador.

### Recursos de Kaiser Permanente en Internet

- [kp.org/sleep](https://kp.org/sleep) (inglés), [kp.org/vidasana](https://kp.org/vidasana) (español)
- Visite [kp.org/healthylifestyles](https://kp.org/healthylifestyles) (inglés) para los siguientes programas personalizados:
  - **Dream** para aprender a elaborar un plan de acción para mejorar el sueño
  - **Relax** para aprender a controlar el estrés
  - **Care for Depression** para aprender a controlar la depresión
- Además, puede escuchar ejercicios de visualización guiada relajantes y efectivos sobre el sueño, relajación y bienestar y estrés y autoconfianza en [kp.org/listen](https://kp.org/listen) (inglés).

Los siguientes recursos son ofrecidos por organizaciones fuera de Kaiser Permanente. Kaiser Permanente no es responsable por ninguna cuota o costo vinculado a los mismos.

### Otros recursos en Internet

- American Academy of Sleep Medicine: **sleepeducation.com** (solamente en inglés)
- National Sleep Foundation: **sleepfoundation.org** (haga clic en “Select Language” en la derecha entonces “Spanish” para información en español)

### Aplicaciones para celulares inteligentes (en inglés) sin costo

- **Sleep as Android**, de Urbandroid Team
- **Sleep Tracker**, de UEVO, LLC
- **Calm—Meditate, Sleep, Relax**, de Calm.com, Inc.
- **Relax Lite: Stress Relief**, de Saagara

### Libros

- *Recetas para dormir bien: Ideas prácticas para que nada le quite el sueño.* Dr. Eduard Estivill y Dra. Mirta Averbuch
- *Adiós al insomnio.* Rosalba Hernández
- *Sound Sleep, Sound Mind: 7 Keys to Sleeping Through the Night,* de Barry Krakow, MD (en inglés)







## **A Good Night's Sleep**

©2016 Southern California Permanente Medical Group. Todos los derechos reservados.

Centro para una Vida Sana

MH1638 (5/16)

**[kp.org/espanol](http://kp.org/espanol)**