

## HIGIENE DEL SUEÑO (BUENOS HABITOS, PARA DORMIR)

### El estilo de vida que usted debe llevar para una buena salud de su etapa del sueño.

Para la gran mayoría de las personas quedarse dormidas y mantener el sueño sin sobresaltos ni despertares durante toda la noche, es parte de un proceso natural.

Se ha observado que los individuos que muestran una etapa de sueño satisfactoria tienen precisamente un estilo de vida y hábitos alimenticios que promueven un buen dormir. Estos hábitos y conductas se conocen como "higiene del sueño" y ejercen positivos efectos sobre la etapa del sueño, desde que ésta se inicia, durante ella y al despertar, levantarse y en el transcurso de la vigilia. La mayoría de las reglas de higiene del sueño son un asunto de sentido común. Las técnicas y sugerencias que se entregan en este artículo ayudarán a sus lectores a dormir mejor.

### Estimulantes

La **cafeína** estimula el cerebro e interfiere con el sueño. Por esto se recomienda no ingerir café, té, bebidas cola, cocoa, chocolate y medicamentos que contengan cafeína, las últimas tres o cuatro horas antes de iniciar el sueño.

En general, una ingesta moderada de cafeína a lo largo del día no interfiere con un buen dormir, sin embargo una ingesta alta y regular de cafeína durante el día puede conducir al surgimiento de síntomas de privación en la noche los que perturbarán el sueño.

La **nicotina** es otra droga estimulante que interfiere con un buen dormir. Los síntomas de privación de nicotina nocturnos pueden interrumpir el sueño. Los fumadores que han suspendido el hábito desarrollan un estado de privación de la droga que genera dificultades para iniciar el sueño, el cual es interrumpido en forma frecuente durante la noche.

### Alcohol

Uno de los efectos del alcohol es lentificar la actividad cerebral. Cuando se bebe un trago al acostarse, puede que el alcohol ayude a inducir el sueño en una primera etapa del mismo pero lo interrumpirá en sus etapas posteriores.

Una copa antes de acostarse puede traducirse en muchos despertares durante la noche. Del mismo modo, puede ocasionar pesadillas y dolor de cabeza matinal.

Para obtener un sueño reparador, las bebidas alcohólicas deben evitarse entre cuatro a seis horas antes de iniciar el sueño.

### Ejercicio Físico

Hacer ejercicio en forma regular ayuda a las personas a dormir mejor. Sus efectos beneficiosos, sin embargo, dependen de la hora del día en que se efectúe el ejercicio y el estado físico general del individuo. Las personas en buenas condiciones físicas deben evitarlo seis horas antes de acostarse. El ejercicio realizado en la mañana no afecta al sueño nocturno, pero si se lo efectúa en tiempos cercanos a la hora de acostarse es posible que provoque alteraciones en el sueño. Por otra parte, el ejercicio irregular, una actividad física limitada y vida muy sedentaria puede conducir a padecer de insomnio.

### Medio Ambiente

Una cama confortable y una pieza tranquila y oscura es el mejor ambiente para una buena noche de sueño. Algunas personas parecen adaptarse fácilmente a los cambios ambientales, pero otros (como los insomnes y ancianos), pueden ver afectado su sueño por los más ínfimos cambios (de temperatura, luz, ruidos, etc.) o al alojarse en un hotel o donde amigos o parientes.

Cuando la luz de la calle puede ser un problema, hay que solucionarlo con buenas cortinas oscuras, persianas especiales o un antifaz. El problema de los ruidos puede solucionarse con orejeras o material de aislamiento en las ventanas.

### Dieta

Ingerir una comida abundante antes de irse a la cama puede interferir con el inicio del sueño y su mantención durante la noche. Es recomendable, asimismo, evitar en cualquier momento del día las comidas pesadas o ingerir alimentos que puedan causarle una indigestión y muy en especial en la cena.

Lo mejor es una comida liviana antes de acostarse la que, generalmente, promueve el sueño. La ingesta de leche y otros productos lácteos que contienen triptófano, una sustancia natural con efectos hipnóticos, es aconsejable como cena liviana antes de irse a la cama.

### Disminuya el tiempo que pasa despierto en la cama

El estrés contribuye a gatillar muchos problemas de sueño. Las personas con dificultades para dormirse, algunas veces muestran ciertos hábitos que las promueven. Tomar siestas regulares, ingesta excesiva de cafeína, beber alcohol al acostarse, trabajar en la noche y dormirse en un horario irregular, desadapta el esquema de sueño nocturno.

Si la persona ha sufrido de estrés y ya ha eliminado su fuente, las conductas enumeradas anteriormente pueden contribuir a que continúen los problemas de sueño.

Se desarrolla de este modo, un ciclo repetitivo de dificultades para iniciar el sueño que se traducen en tensión y miedo al insomnio. Incluso, la persona puede asociar su dormitorio con sus intentos fallidos para quedarse dormido y con tensión y ansiedad. Esta asociación la conduce a cambiar de lugar, por ejemplo, dormir en el sofá o en una silla ya que se siente incapaz de hacerlo en su propio dormitorio. Este fenómeno se denomina "condicionamiento" y tiene un tratamiento eficaz con dos técnicas: control del estímulo y restricción del sueño.

**Control del Estímulo**, intenta reestablecer la conexión entre el sueño y el dormitorio. Para ello, reduce la cantidad de tiempo que la persona pasa en la cama, Los principios de la higiene del sueño y la técnica de control del estímulo son muchas veces empleadas en conjunto para tratar el insomnio.

Restricción del Sueño, es una técnica que reduce la cantidad de tiempo que el individuo pasa en la cama, estimulando de esta manera el tiempo real. en que la persona realmente duerme.

El entrenamiento lo hace un especialista en problemas de sueño. Incluye un registro del tiempo que se pasa en la cama, asimismo, las características del sueño por registro prolongado de una o dos semanas. Como la calidad del sueño mejora, se ajusta el forma apropiada el horario de sueño.

El control del estímulo e higiene del sueño puede utilizarse en combinación con la restricción del sueño. Un buen consejo para las personas con problemas para dormirse es " no observar la hora en el reloj del velador".

## **Manejo del Estrés**

El estrés puede ser una situación común que comúnmente gatilla problemas de sueño. Realizar actividades relajadas alrededor del tiempo del irse a la cama puede aliviar la tensión y promover el sueño. Intentar en forma consciente aclarar los problemas y darle solución puede tener un efecto positivo en la calidad del sueño. Conversar con amigos y colegas para ventilar estos problemas puede ser de utilidad.

Ejercicios de relajación, meditación, biofeedback y la hipnosis, algunas veces son prácticas beneficiosas para aliviar los problemas del sueño. El entrenamiento en estas técnicas lo imparten psicólogos, médicos y otros profesionales de la salud.

Darle un tiempo u hora específica a la identificación de los problemas es una buena medida, en otras palabras, es designar una hora particular para las preocupaciones, tiempo que debe dedicarse a su posible solución. Puede usted sentarse solo en un lugar tranquilo por unos 30 minutos. Ocupe algunas tarjetas y escriba allí cada una de sus preocupaciones, utilizando una tarjeta por cada problema. Estos pueden variar desde asuntos mundanos (fecha del cumpleaños del cónyuge, hijos, parientes, amigos) a asuntos más serios (problemas económicos o de relaciones interpersonales). Cuando las haya escrito todas, ordene las tarjetas de acuerdo al grado de preocupación que le producen y a la facilidad para resolver el problema.

Como la totalidad en si puede no tener solución, los pequeños progresos en idear estas soluciones en algunos problemas, le será de gran ayuda. Al día siguiente vuelva a examinar las hojas y comience a trabajar en las que ha encontrado alguna solución, desde las más simples a las más complejas.

## **RESUMIENDO LO MÁS IMPORTANTE**

La práctica de una buena higiene del sueño mejora los problemas de sueño en muchas personas.

El control de estímulos y la restricción del sueño enseñados por un especialista pueden ser estrategias adecuadas para resolver sus problemas para dormir.

Lo importante es la constancia en mantener buenos hábitos y practicar las reglas de higiene dadas la que conduce al éxito en la solución de sus trastornos del sueño.

Sin embargo, si no ha logrado resultados en un mes y medio de práctica de higiene del sueño y los otros consejos que uno ha extraído de este artículo, es recomendable que considere seriamente la posibilidad de buscar ayuda profesional en un médico especialista en trastornos del sueño.



### **C.E.O.R.L.**

Consultorios  
Especializados en  
Otorrinolaringología

**VISITE: [www.otorrinoactualidad.com.ar](http://www.otorrinoactualidad.com.ar)**

