

¿DIFICULTADES PARA DORMIR?

SI NECESITA APOYO, ESTE
LIBRO DE AUTOAYUDA
PUEDE AYUDARLO A
SOBRELLEVAR MEJOR EL
SUEÑO.

UNA MEJOR VERSIÓN DE
USTED, PARA UN
**MAÑANA MÁS
BRILLANTE**


wellbeing
services south glasgow

PROBLEMAS DE SUEÑO

FOLLETO DE AUTOAYUDA

Este folleto cubre una amplia gama de temas relacionados con los problemas de sueño. Se divide en cuatro secciones. Cada sección contiene mucha información. Para obtener el mayor beneficio de este folleto, le recomendamos que lea una sección a la vez hasta que la comprenda por completo.

Eche un vistazo a cada sección, luego concéntrese en las partes que le parezcan más útiles.

CONTENIDOS

Sección 1:	3 - 8
<ul style="list-style-type: none">• ¿A qué nos referimos con problemas de sueño?• ¿Quién tiene problemas de sueño?• ¿Qué sucede durante el sueño?	<ul style="list-style-type: none">• ¿Cuánto sueño es suficiente?• ¿Qué causa los problemas de sueño?• ¿Qué dificultades tiene?
Sección 2	9 - 20
<ul style="list-style-type: none">• ¿Qué puedo hacer para reducir mis problemas de sueño?• Realizar cambios en sus hábitos de sueño:<ul style="list-style-type: none">- Relajación	<ul style="list-style-type: none">• Cambiar los pensamientos inútiles<ul style="list-style-type: none">- Abordar los pensamientos- Abordar las preocupaciones relacionadas con el día- Adoptar un mantra- Reentrenar su patrón de sueño
Sección 3:	21 - 22
Resumen y revisión	
Sección 4	23
Recursos del bienestar	

Algunas de estas secciones serán relevantes para usted, pero también puede haber partes que no lo sean. Hay varias tareas a lo largo de este folleto para ayudarlo a identificar sus problemas de sueño y para ayudarlo a aprender nuevas formas de lidiar con ellos. Estas tareas se identifican con "Stop & Think" (Detenerse y Pensar). Para aprovechar al máximo este folleto, es importante tomarse un tiempo para pensar en las preguntas formuladas y completar las tareas. Es posible que se necesiten varias lecturas antes de comenzar a escribir las cosas. Está bien, solo tómese su tiempo.

No se preocupe si tiene dificultades con algunas de las ideas del folleto. Solo recuerde que está aprendiendo una nueva habilidad y que le llevará tiempo y práctica aprender a lidiar con sus problemas de sueño. Tómese su tiempo y felicítese por cada paso que de. Puede ser útil obtener el apoyo de un amigo o familiar, por lo que es posible que desee que lean este folleto.



SECCIÓN 1: ¿A QUÉ NOS REFERIMOS CON LOS PROBLEMAS DE SUEÑO?

Cuando las personas experimentan problemas para dormir, hay una serie de áreas que pueden verse afectadas. Es posible que no duerman lo suficiente, que tengan un sueño de mala calidad, que tengan dificultades para conciliar el sueño o que se despierten demasiado temprano por la mañana. Las personas pueden experimentar solo uno de estos problemas de sueño, algunos o, a veces, todos.

Las personas que sufren de problemas de sueño a menudo describen el período de sueño como inútil, no se despiertan sintiéndose renovados y se sienten muy inquietos durante toda la noche. Esto puede afectar la forma en que funcionan durante el día, lo que a menudo los hace sentir cansados, irritables y con falta de concentración. También pueden ocurrir problemas en el trabajo, en sus relaciones y en la calidad de vida en general.

¿QUIÉN TIENE PROBLEMAS DE SUEÑO?

Los problemas de sueño pueden ocurrirle a personas de todas las edades, pero son más comunes en personas que se encuentran en etapas intermedias o tardías de la vida. Las mujeres son más propensas a desarrollar problemas para dormir, pero también los experimentan los hombres. Al menos 1 de cada 10 personas sufre problemas de sueño de forma regular y se estima que el 25% de la población experimenta problemas de sueño ocasionalmente. A continuación se presentan un par de ejemplos:

Kelly trabaja para una importante cadena de supermercados y tiene una rotación de trabajo impredecible. A veces puede estar en el turno tardío, regresa a casa a veces hasta las 23:00 y entra al turno temprano a las 7 de la mañana siguiente. Descubre que cuando regresa a casa, no puede relajarse y quedarse dormida antes de la 1 de la mañana, ya que su mente todavía está en movimiento y tiene que despertarse a las 5:30 para llegar al trabajo a tiempo. Incluso cuando la rotación laboral de Kelly es más estable, le resulta difícil conciliar el sueño y, a menudo, se despierta durante la noche o muy temprano por la mañana.

El ejemplo anterior muestra que las horas de trabajo de Kelly no solo son difíciles, sino que a veces su cuerpo no duerme lo suficiente una vez que termina el trabajo.

Es comprensible que cuando hay altas exigencias en el trabajo, el sueño no sea una prioridad. El problema surge cuando la falta de sueño continúa cuando el horario de trabajo ha vuelto a la normalidad.

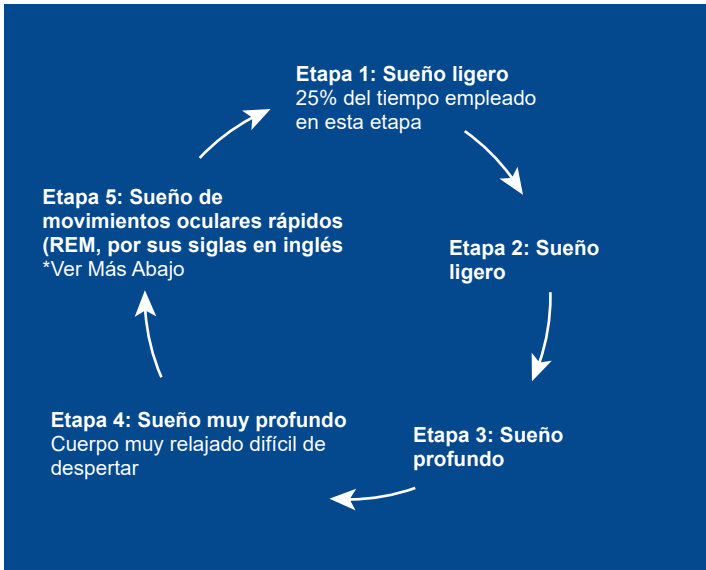
David se separó de su esposa hace 6 meses. No ha dormido bien desde la separación y descubre que generalmente está cansado todo el día, se siente estresado y está de mal humor. A David le resulta difícil trabajar durante el día y ha tenido que llamar enfermo al trabajo varias veces. Duerme la siesta durante el día y se acuesta en la cama despierto toda la noche pensando en cómo su matrimonio no funcionó y en lo que podría haber hecho de manera diferente. Debido a que se siente estresado, David ha comenzado a beber más alcohol y se despierta temprano en la mañana y no puede volver a dormir.



El ejemplo anterior muestra cómo se puede alterar el sueño cuando experimenta un acontecimiento estresante en la vida: en el caso de David, su matrimonio se rompió. En general, su sueño debe volver a su patrón normal una vez que el estrés en su vida se haya calmado. Aunque los problemas de sueño de David comenzaron por el estrés en su vida, se estresó más y aumentó su mal humor debido a su patrón de sueño alterado. Para sobrellevarlo, recurrió al alcohol, que aunque lo ayudó a conciliar el sueño rápidamente, afectó la calidad del sueño que obtuvo y lo hizo despertarse temprano por la mañana.

Volveremos a los ejemplos de Kelly y David a lo largo del folleto.

¿QUÉ SUCEDE DURANTE EL SUEÑO?



* *Cuerpo paralizado. Esto ocurre varias veces en una noche, cuando se acaba, el sueño vuelve a la etapa uno.*

Se estima que pasamos por las 5 etapas del sueño 4–5 veces por noche y que cada ciclo de sueño dura aproximadamente 90 minutos. Las personas que sufren de problemas para dormir pasan menos de su ciclo de sueño en la etapa 4 y la etapa REM del sueño, lo que significa que no están durmiendo los niveles más profundos.

¿CUÁNTO SUEÑO ES SUFICIENTE?

¿Cuántas nubes hay en el cielo? En promedio, las personas duermen entre 7 y 9 horas por noche. Esto no significa que todos deban dormir entre 7 y 9 horas o que si no lo hacen, significa que tienen problemas por dormir muy poco. Cada persona encontrará un nivel de sueño que sea suficiente para que se despierte, se sienta renovado y no se sienta cansado durante el día. Algunas personas pueden funcionar bien con solo 5–6 horas de sueño al día; otras necesitan hasta 10 horas. Es importante que encuentre su propio nivel.

¿QUÉ CAUSA LOS PROBLEMAS PARA DORMIR?

Hay varias causas de problemas para dormir.

Patrones de turnos y viajes: Los problemas para dormir pueden ocurrir simplemente porque los patrones de turnos en el trabajo han cambiado o por viajes (jet lag). Al igual que el ejemplo de Kelly, trabajar largas horas o patrones de turnos flexibles pueden interrumpir su sueño. Para asegurarse de tener un sueño de buena calidad, es necesario tener una rutina de sueño regular. Al viajar, especialmente a través de zonas horarias, el reloj de su cuerpo se desincroniza y tarda unos días en reajustarse. Después de unos días, sus patrones de sueño deberían volver a la normalidad.

Dificultades de salud física y/o mental: Los problemas para dormir también pueden ocurrir si tiene otros problemas, por ejemplo, dificultades de salud física y/o mental. Si recientemente se ha sometido a una operación o se ha lesionado, podría estar experimentando mucho dolor que puede perturbar su sueño. Si tiene problemas de salud mental, por ejemplo, depresión o ansiedad, es posible que piense o se preocupe constantemente cuando intente conciliar el sueño. A las personas que tienden a estar "preocupadas" les resulta difícil descansar la mente y relajarse, lo que les impide sentirse relajados y poder dormir. Como resultado, las personas pueden quedar atrapadas en un círculo vicioso de problemas para dormir, ya que la falta de sueño genera más preocupación, lo que a su vez puede empeorar los problemas para dormir.



Acontecimientos estresantes de la vida: Si recientemente ha tenido un evento estresante, por ejemplo, perder a un ser querido, una ruptura (por ejemplo, el caso de David), mudarse de casa o hacer exámenes importantes, su sueño puede verse alterado. En general, su sueño volverá a la normalidad una vez que el estrés se haya reducido, pero algunas personas continuarán teniendo dificultades para dormir.

La rutina a la hora de acostarse y factores que la rodean: Una rutina deficiente a la hora de acostarse también puede causar problemas para dormir. Si duerme la siesta durante el día, es muy probable que no duerma bien por la noche. Irse a la cama demasiado temprano puede hacer que se quede despierto en la cama durante mucho tiempo antes de quedarse dormido o que se despierte temprano y se sienta cansado más tarde durante el día.

Los factores ambientales también pueden causar problemas para dormir, por ejemplo, si vive en una calle ruidosa, tiene una cama incómoda o cortinas que dejan entrar la luz.

Medicación: Ciertos medicamentos también pueden contribuir a los problemas de sueño, por ejemplo, los esteroides y los medicamentos para la presión arterial. Ciertos medicamentos para el resfriado contienen cafeína que actúa como estimulante, revise la parte posterior del paquete para asegurarse.

Aunque las pastillas para dormir pueden parecer una buena idea, en realidad pueden empeorar sus problemas para dormir. Es posible volverse adicto a las pastillas para dormir y solo deben usarse a corto plazo.

Estilo de vida poco saludable: Una dieta deficiente y un estilo de vida poco saludable pueden provocar problemas para dormir. Si come muchos alimentos azucarados o bebe bebidas con cafeína más tarde en el día, esto puede evitar que se duerma. Tomar una comida abundante a altas horas de la noche también puede tener este efecto.

También debe evitar beber alcohol como una forma de ayuda para dormir. Si bien el alcohol puede ayudarlo a conciliar el sueño más rápidamente, la calidad del sueño que obtiene es deficiente y lo más probable es que se despierte temprano en la mañana sintiéndose cansado. Además, si bien se ha demostrado que el ejercicio regular lo ayudará a dormir mejor, hacer ejercicio a altas horas de la noche evitará que se duerma, ya que aún tendrá un subidón de adrenalina.



DETENERSE Y PENSAR

¿Qué dificultades tiene?

Tómese un momento para pensar en su situación y si alguna de estas cosas se aplica a usted:

DIFICULTAD

Turnos de trabajo	
Viajar	
Acontecimientos estresantes de la vida	
Problemas de salud física	
Problemas de salud mental	
Rutina a la hora de acostarse	
Factores del entorno: por ejemplo, ruido, cama incómoda	
Medicación	
Estilo de vida poco saludable	
Cualquier otro:	

¿Ha identificado algo? Es posible que ya haya pensado en cosas que puede hacer, pero aquí hay algunos consejos que lo pueden ayudar:



SECCIÓN 2

¿QUÉ PUEDO HACER PARA REDUCIR MIS PROBLEMAS DE SUEÑO?

En la última sección vimos que una serie de factores causan problemas para dormir. En esta sección nos centraremos en las cosas que puede cambiar para mejorar el sueño.

HABITACIÓN

- Su habitación debe ser solo para dormir, no es un lugar para comer o trabajar. Debería ir a su habitación por la noche y asociarla con el sueño
- Asegúrese de que su habitación esté bien ventilada; no demasiado caliente y congestionada o demasiado fría, ya que esto podría despertarlo en medio de la noche
- Si tiene una cama incómoda, compre un colchón nuevo si puede permitirselo
- Asegúrese de que sus cortinas estén bien forradas y no permita que entre la luz de la madrugada. Si no lo están, considere forrarlas o ponerse una máscara para los ojos
- Si vive en un vecindario concurrido o en una calle concurrida, compre tapones para los oídos para bloquear el ruido

RUTINA A LA HORA DE ACOSTARSE

- Solo vaya a la cama si está relajado y con sueño
- Trate de acostarse a la misma hora todas las noches y despiértese a la misma hora todas las mañanas, incluso si no se duerme hasta tarde
- Trate de evitar echar siestas durante el día; esto le dificultará dormir por la noche
- Si no logra dormirse, levántese de la cama y vaya a otra habitación. Haga algo relajante y calmante, como leer o escuchar música, y solo regrese a la cama cuando vuelva a tener sueño. Si no consigue dormirse en 15-20 minutos, repita este proceso
- Cree una "rutina a la hora de acostarse" para preparar su cuerpo para dormir, por ejemplo, lávese la cara, cepíllese los dientes y use hilo dental, etc

MENTE

- Trate de no mirar el reloj. Ponga el reloj fuera de su vista. Revisarlo todo el tiempo empeorará sus preocupaciones y estrés, lo que puede aumentar la posibilidad de que tenga pensamientos inútiles y confunda su mente
- Si está pasando por un momento estresante en su vida, trate de reservar un tiempo para repasar y aclarar su estrés y preocupaciones para que no se acueste en la cama inquieto

ALIMENTACIÓN, BEBIDA Y COMPORTAMIENTOS

- Trate de pasar algún tiempo relajándose antes de acostarse, leer un libro o ver la televisión. Evite trabajar antes de acostarse
- Trate de no comer antes de acostarse, o tomar solamente un refrigerio ligero
- Si se despierta mucho durante la noche para ir al baño, trate de beber menos por la noche
- Evite la cafeína a horas tardías, ya que funciona como estimulante y lo mantiene despierto. Esté atento a la cafeína oculta que se encuentra en el chocolate, las bebidas gaseosas, etc
- No confíe en el alcohol como la última copa antes de irse a dormir. El alcohol puede ayudarlo a conciliar el sueño, pero se despertará en medio de la noche o temprano en la mañana y tendrá dificultades para volver a dormir. Además, la calidad del sueño que se obtiene es muy pobre
- Trate de hacer ejercicio con regularidad, pero no lo haga demasiado cerca de la hora de acostarse





DETENERSE Y PENSAR

¿Qué dificultades tiene?

Puede ser útil que complete la tarea a continuación, que le permitirá comenzar a planificar los pasos que puede necesitar para ayudar a mejorar su sueño.

LOS CAMBIOS DE DAVID SUS CAMBIOS

Los más sencillos	Dejar de echar siestas durante el día	
	Salir de la cama cuando no pueda conciliar el sueño	
Los más difíciles	Abordar los pensamientos que me preocupan	
	Reducir el consumo de alcohol antes de acostarse	

CONSEJOS PARA LA PRÁCTICA

- Establecer metas y objetivos diarios
- Espere que resulte difícil, pero trate de no rendirse
- Solo intentarlo una vez no será suficiente, es posible que tenga que practicar los mismos cambios muchas veces en días diferentes, así que prepárese para seguir haciéndolo
- Es mejor no dejar grandes espacios entre la práctica de estos cambios. Trate de hacer un poco todos los días

Hacer estos cambios simples realmente puede ayudar a mejorar su sueño. También hay una serie de técnicas que puede aprender que pueden ayudar más.

RELAJACIÓN

La relajación es una forma muy útil de lidiar con los problemas de sueño. El sueño puede verse afectado por la tensión y el estrés, y es posible que experimente los síntomas físicos del estrés. Cuando alguien ha estado estresado durante mucho tiempo, a menudo desconoce la tensión en sus músculos o el nudo en su estómago, que es el resultado de la reacción del cuerpo al estrés.

Cuando estamos estresados, los músculos de nuestro cuerpo se tensan y esto puede causar sensaciones corporales incómodas como dolores de cabeza, dolores de espalda u opresión en el pecho. Los dolores y molestias de la tensión pueden causar preocupación mental, poniéndonos aún más ansiosos y tensos. Los problemas con la tensión y el estrés pueden contribuir a un retraso en la hora de dormir y a la interrupción del sueño durante la noche.

¿POR QUÉ ES ÚTIL LA RELAJACIÓN?

- La relajación ralentiza el cuerpo
- Si aprendemos a activar los síntomas de relajación, podemos desactivar los síntomas de tensión. No puede experimentar ambas cosas al mismo tiempo
- Con la práctica, puede controlar los síntomas físicos asociados con la ansiedad
- Cuando ha aprendido a relajarse, puede marcar una gran diferencia en su estado de ánimo y su energía, no solo cuando se siente muy tenso, sino también en otros momentos
- La relajación puede ayudar a reducir la tensión muscular, lo que puede ayudar a controlar los pensamientos que le preocupan.

MANERAS EN QUE PUEDE AYUDARSE A RELAJARSE:

- Intente respirar lenta y uniformemente; le tomará un par de minutos antes de que se sienta relajado. Es posible que le resulte más fácil si dice la palabra "adentro" cuando inhala y "relajarse" cuando exhala, ya que esto puede ayudarlo a establecer un ritmo
- Relaje los músculos para evitar la tensión
- Evite la inquietud
- Mantenga su concentración en su entorno – el "aquí y ahora"
- Mantenga la calma y no se apresure

Si hace estas cosas, debería de calmarse lentamente. Puede ser útil cerrar los ojos brevemente, reducir la velocidad y pensar.

"Relájate, puedo lidiar con esto."

Hablar con uno mismo de una manera positiva puede ser útil, y es posible que desee decirse otras afirmaciones, como **"mantén la calma"** o **"pasará"**.



RELAJAR SU CUERPO


Hay muchas formas de relajación que puede probar. Una forma de relajación es relajar el cuerpo (a veces conocida como "Relajación Muscular Progresiva"). Esto implica tensar y relajar todos los grupos musculares principales del cuerpo. Si está interesado en aprender sobre esta técnica y otras técnicas de relajación, llame a Wellbeing Services al 0141 232 2555 y solicite el CD de "Relajación", y se los enviaremos.

RELAJAR SU MENTE

Otra técnica es relajar la mente imaginando una escena agradable. Esta puede ser cualquier imagen que le resulte relajante – puede crear la suya a través de sus recuerdos, algo nuevo o algo que haya visto en una película, libro o fotografía que tenga. Piense en esa imagen con mucho detalle, en lo que sucede a su alrededor y, lo que es más importante, en cómo se siente (qué ve, oye, huele, siente o saborea). Recuerde seguir respirando lenta y uniformemente.

CAMBIAR PENSAMIENTOS INÚTILES

Otra técnica que puede ayudar es trabajar en cualquier pensamiento inútil que pueda tener al tratar de dormir. En esta sección analizaremos estos pensamientos y luego trataremos de desafiarlos para que dejen de afectar su sueño.



DETENERSE Y PENSAR

En la tabla a continuación hay algunos ejemplos de pensamientos inútiles que las personas tienen cuando no pueden dormir. El suyo puede no ser exactamente el mismo, pero vea si se identifica con alguno de ellos. A veces, los pensamientos pueden venir en forma de imágenes en su cabeza, escríbalos si los percibe. Ponga una marca de verificación junto a cualquier pensamiento que sea similar a los que ha estado teniendo.

PENSAMIENTO

"Solo he dormido 6 horas, debería dormir 8 horas por noche, definitivamente voy a estar cansado."	
"No debería haber dicho eso, pensarán que soy estúpido."	
"Si no duermo bien, no afrontaré el día de mañana"	
"Ya estamos otra vez, otra mala noche, nunca volveré a dormir bien."	
"He estado despierto desde las 3 de la mañana y tengo que levantarme en tres horas."	
"Tengo tanto dolor que siempre me va a costar dormir con la espalda así."	
"¿Qué pasaría si estuviera tan cansada que no pudiera hacer mi trabajo/cuidar a los niños?"	
"¿Estoy haciendo mi trabajo lo suficientemente bien en este momento?"	
"Estoy harta de esto, nunca duermo bien."	
Cualquier otro:	

Una vez que haya identificado los pensamientos inútiles que experimenta cuando intenta dormir, puede comenzar a desafiarlos. Comience mirando hacia abajo en la lista de los tipos de pensamientos que tiene y elija el que más le preocupa.

Hay una serie de técnicas que puede usar para desafiar sus pensamientos, diferentes técnicas pueden funcionar para distintos tipos de pensamientos.

ABORDAR LOS PENSAMIENTOS

Como hemos visto, algunos pensamientos que nos preocupan pueden mantenernos despiertos por la noche e interrumpir nuestro patrón de sueño. Aclarar sus pensamientos puede ayudar a mejorar el sueño, al aprender una forma más útil y equilibrada de ver su situación. Cuando haya llegado a una visión más equilibrada de su situación, esto puede ayudar a aliviar su mente y, por lo tanto, facilitarle el sueño.





DETENERSE Y PENSAR

Intente identificar sus propios pensamientos y enfrentarlos de una manera diferente. Use los consejos que se encuentran debajo de la tabla para ayudarlo a aclarar sus pensamientos.

PENSAMIENTOS INÚTILES

PENSAMIENTOS ÚTILES

"Nunca voy a conseguir dormir esta noche."

"Estoy tratando de usar técnicas para mejorar mi sueño. Siempre logro dormir un poco, lo que probablemente sea más de lo que creo."

"Cómo puedo ir a trabajar mañana: no podré concentrarme."

"Incluso cuando no duermo bien, por lo general puedo concentrarme bien y no me he tomado ningún día libre debido a mis problemas de sueño. Puede que me sienta cansado, pero eso no significa que no pueda hacer mi trabajo."

CONSEJOS PARA ENCONTRAR PENSAMIENTOS ÚTILES

- Piense en lo que le diría a un amigo o familiar que tuviera estos pensamientos. También piense en lo que sus amigos o familiares le dirían sobre estos pensamientos
- Piense en las razones por las que este pensamiento es inútil y cuáles son algunos pensamientos alternativos en los que podría pensar en esta situación.

Siga recordándose los pensamientos más útiles cuando el pensamiento original aparezca en su mente.

ABORDAR LAS PREOCUPACIONES RELACIONADAS CON EL DÍA

Esta técnica implica repasar lo que ha sucedido durante ese día, pensando en las cosas con las que estaba contento, pero también en las cosas con las que no se sentía satisfecho. Después de hacer esto, puede planificar cuándo va a trabajar o desenredar las cosas que le preocupan. Aquí hay una idea de cómo hacerlo:

- Tómese un tiempo todas las noches y siéntese donde no lo molesten
- Tenga un cuaderno para anotar lo que ha sucedido en el día, cómo ha ido y cómo se siente con respecto al tipo de día que ha sido. Piense en las cosas que han ido bien y en las que no han ido tan bien
- Anote lo que puede hacer sobre las cosas que le preocupan. Piense en ello como una lista de "cosas para hacer" que lo ayuda a obtener cosas

- Ahora piense en el mañana y en lo que va a hacer. Piense en lo que está esperando y también en lo que le preocupa.
- Escriba su plan para el día. Si hay algo que le preocupa, reserve un tiempo en el día para seguir algunos pasos para reducir su preocupación
- Ahora cierre el cuaderno y al hacerlo cierre el día. Cuando se acueste, recuerde que ya se ha ocupado de todo y ha planeado abordar algunos de los problemas – esto significa que no necesita preocuparse en este momento
- Si se le ocurren cosas nuevas, anótelas para que pueda lidiar con ellas al día siguiente

ADOPTAR UN "MANTRA"

Si los pensamientos inútiles siguen llegando a su mente y le resulta difícil desafiarlos, otra forma de ayudar es adoptar un mantra o algo que se diga a sí mismo en lugar del pensamiento inútil. Esto también es bueno para cuando se despierta por la noche y su mente comienza a correr con pensamientos. Funciona de manera similar a "contar ovejas".

Comience por pensar en una palabra que no tenga emociones o significado relacionado con ella y que sea simple y calmante, algunas personas encuentran útil la palabra "relájate" o "calma". Repita esto en su cabeza una y otra vez. Esto calmará su mente y lo ayudará a conciliar el sueño.

REENTRENAR SU PATRÓN DE SUEÑO

Esta es una técnica (también conocida como "terapia de restricción del sueño") que se ha considerado muy exitosa para reducir los problemas del sueño. A menudo, cuando las personas sufren de problemas para dormir, lo compensan pasando más tiempo en la cama.

Los estudios han concluido que muchas personas duermen más de lo que piensan, a veces tanto como las personas sin problemas de sueño. A pesar de esto, pasar más tiempo en la cama puede significar que duerme peor y se despierta con más frecuencia. La idea detrás de esta técnica es volver a entrenar su reloj corporal para que sea más efectivo. Esto puede ser difícil al principio, ya que puede dormir incluso menos, lo que puede empeorar sus problemas, pero esto es a corto plazo. A largo plazo (por lo general, un par de semanas), tendrá un patrón de sueño mucho más efectivo.

Muchas personas no creen que esto funcione y no quieren probarlo, pero se ha demostrado que es muy útil.





DETENERSE Y PENSAR

Cómo empezar

Elija una semana que sea un poco más tranquila de lo normal para tener la mejor oportunidad de éxito. A continuación, calcule cuánto duerme en una noche cualquiera. Al ver cuánto duerme, podrá decidir cuánto tiempo debe pasar en la cama en este momento – cualquier otra cosa interferirá con la efectividad de su sueño.

David observó su patrón de sueño y descubrió que, debido a que se acuesta a las 11 y se levanta a las 7, está en la cama durante aproximadamente 8 horas. Sin embargo, debido a que le toma 1.5 horas conciliar el sueño y se despierta media hora antes de la alarma, solo duerme 6 horas.

ASÍ ES COMO DAVID LO RESOLVIÓ:

PASO 1: ¿CUÁNTO TIEMPO PASO EN LA CAMA?

- Me acuesto a las 11 de la noche
- Me levanto de la cama a las 7 de la mañana
- La cantidad de horas entre este tiempo son 8 horas

PASO 2: ¿CUÁNTO DE ESTE TIEMPO ESTOY DESPIERTO?

- Tardo 1 hora y 30 minutos en dormir
- Me despierto 30 minutos antes de levantarme de la cama
- La suma de estos 2 números es 2 horas

PASO 3: ¿CUÁNTO TIEMPO ESTOY DURMIENDO REALMENTE?

Tome la cantidad de tiempo despierto de la cantidad de tiempo que pasó en la cama (8 horas - 2 horas) = 6 horas. Esta es la cantidad real que David está durmiendo a pesar de pasar 8 horas en la cama.

Por lo tanto, David decidió restringir su tiempo en la cama a 6 horas al principio. Decidió no irse a la cama más tarde de la medianoche, lo que significaba que se levantaría a las 6 de la mañana. Luego accedió a seguir con esto durante una semana.

(Es posible que se despierte durante la noche. Si es así, trate de estimar cuánto tiempo está despierto y agréguelo a su cálculo).

AHORA INTENTE DESENTRAÑAR EL SUYO: PASO 1: ¿CUÁNTO TIEMPO PASO EN LA CAMA?

- Me acuesto a las _____
- Me levanto de la cama a las _____

La cantidad de horas entre este tiempo son _____

PASO 2: ¿CUÁNTO DE ESTE TIEMPO ESTOY DESPIERTO?

- Tardo _____ en dormir
- Me despierto _____ minutos/horas antes de levantarme de la cama
- Me despierto toda la noche por un total de _____ minutos/horas.
- Sume estos números _____

PASO 3: ¿CUÁNTO TIEMPO ESTOY DURMIENDO REALMENTE?

Ahora tome la cantidad de tiempo despierto de la cantidad de tiempo que pasa en la cama, esto le mostrará cuánto duerme realmente en una noche cualquiera.

Calcular esto le muestra cuánto tiempo debe de pasar en la cama todas las noches. Ahora decida una cantidad de tiempo razonable para estar en la cama y manténgala.

Es importante mantener esto a pesar de que sea difícil y se sienta cansado. Después de una semana, debería comenzar a ver algunos cambios; despertarse con menos frecuencia, dormir más profundamente y/o despertarse por la mañana sintiéndose más renovado.

Después de haber hecho esto por un tiempo, puede comenzar a aumentar el tiempo que está en la cama y, por lo tanto, el tiempo que duerme por la noche. Es importante que se tome su tiempo para aumentar su sueño gradualmente para que su cuerpo se acostumbre a los cambios. La mayoría de las personas piensan que aumentar el tiempo en la cama en 30 minutos cada semana es lo más útil. Después de algunas semanas, debería ver cuál es la mejor cantidad de tiempo para dormir para usted, por lo general, entre 6 y 8 horas. La forma más fácil de saber cuándo ha encontrado esto es cuando comienza a demorarse más en conciliar el sueño. En este punto, simplemente reduzca ligeramente el tiempo.



SECCIÓN 3: RESUMEN Y REVISIÓN

Muchas personas tienen problemas para dormir en algún momento de su vida. Al usar este folleto, ha dado el primer paso para abordar sus problemas de sueño.

Como hemos visto, hay una serie de técnicas que puede utilizar:

- Pensar en cambios prácticos que puede hacer, por ejemplo, temperatura de la habitación, dieta
- El uso de técnicas más profundas, tales como:
 - Relajarse
 - Abordar los pensamientos
 - Reentrenar su patrón de sueño

A medida que continúe trabajando en sus problemas de sueño, recuerde detenerse y ver cómo le está yendo. Es posible que esté utilizando muchas habilidades nuevas, y estas necesitan práctica. Siempre es bueno *dar un paso atrás a veces y decir "¿Cómo está yendo realmente?"*

Una forma de hacer esto es hacer un seguimiento de su progreso; trate de pensar en las cosas que salieron bien, los momentos en que no lo hizo tan bien, lo que ha intentado y cómo le fue.

A muchas personas les resulta útil tener un cuaderno para mirar hacia atrás y ver qué ha cambiado.

Es importante ser realista acerca de su mejora. Puede tomar tiempo superar los problemas de sueño y percibir cambios en el mismo. Es posible que descubra que su sueño ha mejorado durante algún tiempo y luego se interrumpe nuevamente. Esto es de esperar, y es importante no desanimarse.

CUANDO LOS PROBLEMAS NO DESAPARECEN

A veces, hay momentos en nuestras vidas en que el problema que enfrentamos simplemente no se puede resolver. Los ejemplos son el envejecimiento, la enfermedad o la pérdida de un ser querido: estas son cosas que realmente no podemos controlar o prevenir.

Puede haber problemas más complejos que impiden que su sueño mejore. Esto podría deberse a problemas emocionales como la depresión, o es posible que aún tenga dificultades para hacer frente a eventos importantes en su pasado.

Si usted siente que este es el caso, hay otras fuentes de ayuda disponibles, algunas de estas cosas pueden ser ofrecidas por los Servicios de Bienestar. Es posible que su médico de cabecera también pueda ofrecerle asesoramiento o que haya otras organizaciones a las que pueda acudir para recibir asistencia, ya sea en persona, por teléfono o mediante el acceso en línea usando una computadora. Algunas de ellas se enumeran al final de este folleto.



Más ayuda e información

Para obtener más información o asesoramiento, comuníquese con Wellbeing Services al 0141 232 2555 o visite el sitio web www.wellbeing-glasgow.org.uk

Wellbeing Services es un Equipo de Salud Mental de Atención Primaria con sede en el sur de Glasgow. Los Servicios de Bienestar ofrecen una variedad de servicios para ayudar a las personas con problemas de salud mental comunes y les ayuda a ver un mañana más brillante.



60 Florence St, Glasgow G5 0YX

0141 232 2555

better@wellbeing-glasgow.org.uk

www.wellbeing-glasgow.org.uk

