

GUÍAS DE AUTOAYUDA

¿QUÉ PUEDO HACER PARA DOMIR MEJOR?



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertenecientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



¿Qué puedo hacer para dormir mejor?



¿Qué puedo hacer para dormir mejor?

El insomnio significa falta de sueño, la estricta definición médica de insomnio es "una persistente dificultad para quedarse o permanecer dormido, lo que deteriora el funcionamiento durante el día".

El insomnio es el problema de sueño más común. Aproximadamente 1 de cada 5 personas adultas no consiguen dormir tanto como les gustaría.

La falta de sueño puede significar:

- No ser capaz de dormir.
- Despertarse demasiado temprano.
- Despertarse varias veces durante largos períodos en la noche.
- No sentirse descansando al levantarse.

Si usted tiene falta de sueño, puede sentir cansancio durante el día, ver reducida su capacidad de concentración, sentirse irritable, o simplemente no funcionar adecuadamente.

Las horas de sueño que cada persona necesita son diferentes. Así los bebés, los/as niños/as y adolescentes necesitan más horas que los adultos y éstos a su vez más horas que las personas ancianas. Un adulto sano necesitaría como norma general una media de 7 horas de sueño al día, aunque esto presenta una gran variabilidad interpersonal, pudiendo existir personas que con 6 horas cumplen sus necesidades y otras que precisan 9. Cada uno debe averiguar cuántas horas de sueño necesita para sentirse descansado. Lo importante no es dormir mucho, sino dormir lo suficiente como para encontrarnos bien a la mañana siguiente.

¿Cuáles son las causas de la falta de sueño?

La falta de sueño puede presentarse sin ninguna razón aparente. Sin embargo, hay una serie de posibles causas:

- **La preocupación por la vigilia.** Durante el sueño normal se producen aproximadamente cada dos horas y con mas frecuencia al final de la noche, varios periodos de vigilia de 1-2 minutos de duración. Usted puede preocuparse por estos momentos de vigilia y pensar que no son normales, de manera que durante estas cortas vigilia se pone nervioso/a, se tensa y al despertarse puede tener la impresión de haber pasado una mala noche, incluso aunque la cantidad de sueño haya sido normal.
- **Problemas temporales.** La falta de sueño a menudo es temporal. Esto puede ser debido al estrés, un problema de trabajo o de familia, el jet lag, un cambio

de rutina, una cama extraña, etc. En estos casos por lo general mejora con el tiempo.

- **Interrupción de la rutina.** El cambio de las rutinas diarias como turnos de trabajo alternos o tener un bebé pueden cambiar los patrones de sueño.
- **Depresión o ansiedad.** La falta de sueño a veces es debida a la depresión. Otros síntomas depresivos son: bajo estado de ánimo, pérdida de ilusión, falta de concentración, llanto, y pensamientos negativos y persistentes. El tratamiento de la depresión o la ansiedad soluciona también el problema de la falta de sueño. Cuando sentimos ansiedad o estrés nuestro cuerpo se mantiene en alerta y nuestra mente se llena de preocupaciones.
- **Otras enfermedades.** Varias enfermedades pueden hacer que no duerma bien. Por ejemplo, el dolor de la enfermedad, falta de aire, cólicos, indigestión, tos, picor, sofocos, demencia, problemas de salud mental, etc.
- **Los estimulantes.** Estos pueden interferir con el sueño. Los tres más comunes son:

Alcohol - muchas personas toman una bebida alcohólica para poder dormir. El alcohol dificulta el sueño y provoca despertar precoz.

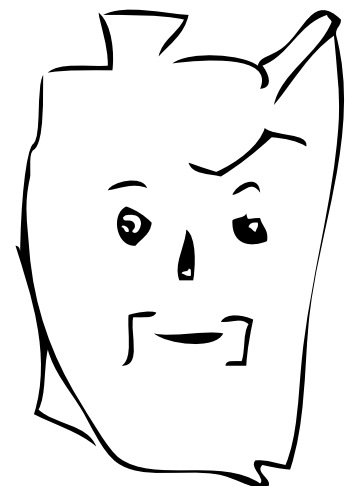
La cafeína - que se encuentra en el té, el café, algunos refrescos como la cola e incluso en el chocolate. Actualmente se puede encontrar también en algunas bebidas "energizantes" tipo "Red Bull". Igualmente puede presentarse en algunos comprimidos analgésicos y otros medicamentos (ver los componentes del fármaco). La cafeína es un estimulante y puede provocar falta de sueño.

La nicotina (del tabaco) es un estimulante. El no fumar ayuda a facilitar el sueño.

Drogas: El éxtasis, la cocaína y las anfetaminas pueden afectar el sueño.

Fármacos con receta: Algunos medicamentos a veces interfieren con el sueño (consulte con su médico/a).

- **Expectativas poco realistas.** Algunas personas necesitan menos sueño que otras. Si su patrón de sueño no ha cambiado y no siente cansancio durante el día, está durmiendo lo suficiente. Los ancianos y las personas que hacen poco ejercicio o tienen poca actividad a lo largo del día necesitan dormir menos. Algunas personas creen que deberían ser capaces de dormir la siesta durante el día y ¡dormir ocho horas durante la noche!.



- **Un círculo vicioso.** Cualquiera que sea la causa inicial, el hecho de preocuparse por la falta de sueño es motivo suficiente para que el problema empeore.
- **Trastornos de sueño.** Es importante determinar si usted está sufriendo un trastorno del sueño específico añadido a otras posibles causas. Piense en las siguientes preguntas:

¿ALGUIEN LE HA DICHO QUE SU RONQUIDO ES FUERTE Y PERJUDICIAL?

Si es así, usted podría estar sufriendo *apnea del sueño*. Suele ocurrir en gente obesa. En esta enfermedad las vías respiratorias se cierran o colapsan cuando se duerme, lo que no sólo causa ronquidos sino que reduce la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones, de manera que la persona se tiene que despertar para poder respirar. Existen tratamientos eficaces para esta enfermedad.

¿HA SUFRIDO ALGUNA VEZ ATAQUES REPENTINOS DE SOMNOLENCIA IRRESISTIBLE DURANTE EL DÍA DURANTE LOS QUE NO PODÍA PERMANECER DESPIERTO?

Si es así, usted puede estar padeciendo *narcolepsia*. Las personas que la sufren se sienten obligadas a dormir durante un período que va desde unos pocos segundos a una media hora durante el día. Esto puede ser peligroso, en particular al conducir o manejar maquinaria. Sin embargo, esta enfermedad mejora al tomar medicación.

¿EXPERIMENTA SENTIMIENTOS DE INCOMODIDAD EN LAS PIERNAS O LOS PIES ANTES DE DORMIR? ¿MOVIMIENTOS FUERTES ALIVIAN SU MALESTAR? ¿ALGUIEN LE HA DICHO QUE SUS MÚSCULOS SE CONTRAEN O SE SACUDEN?

Si la respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, usted puede tener *mioclonus nocturno*. Se manifiesta por numerosos episodios de contracciones musculares durante la noche.

Usted debe consultar a su médica/o si ha contestado "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores. Estas enfermedades se pueden tratar con fármacos. Si usted no es capaz de encontrar la causa de su problema, debe consultar a su médico.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mejorar el sueño?

- **Informarme:** A menudo es útil entender que son normales períodos cortos de vigilia cada noche. Algunas personas se tranquilizan al saberlo y por lo tanto al despertarse por la noche dejan de preocuparse. Además, es importante recordar que el simple hecho de preocuparse por la falta de sueño, en sí mismo, puede empeorar las cosas. También, es común tener a veces una mala noche si hay un período de estrés, ansiedad o preocupación. Esto

puede ocurrir a menudo durante poco tiempo y pasados unos días se suele reanudar un patrón de sueño normal.

- **Higiene del sueño y reducción de los estímulos:** A continuación se recomiendan medidas para ayudar a promover el sueño:

Utilice la segunda parte de la tarde-noche para descansar. Su mente y su cuerpo necesitan descansar antes de ir a la cama. Establezca un plazo límite para trabajar y realice otra actividad 90 minutos antes de irse a la cama. Durante este tiempo puede hacer algo diferente y no estresante, como leer, ver televisión o escuchar música.

Evite el ejercicio físico tres horas antes de irse a la cama, de lo contrario, podría sentirse muy despierta/o y le impediría conciliar el sueño, sin embargo la actividad física antes de este período puede resultar beneficioso.

Trate de conseguir estar despierto/a durante todo el día y dormir por la noche. El cuerpo se acostumbra a los hábitos. Estableciendo unas rutinas es más probable que duerma bien. Por lo tanto:

No importa el cansancio que sienta, no eche la siesta. No es raro que las personas que han dormido mal durante la noche sientan somnolencia al día siguiente. Esta somnolencia diurna puede hacer que sea muy tentador acostarse al medio día o por la tarde, sin embargo, si lo hace, es mucho más probable que vuelva a dormir mal esa noche porque sentirá menos cansancio, seguramente tardará más tiempo en dormirse y se despertará con más frecuencia durante la noche. Al día siguiente, de nuevo tendrá sueño y se verá tentado/a a dormir otra vez durante el día.

Como puede ver, este hábito de la siesta se convierte en un círculo vicioso que hace que su trastorno de sueño original empeore. Si tiene insomnio, no importa el cansancio que sienta, evite dormir durante el día (a menos que usted esté haciendo un trabajo por turnos).

Es mejor ir a la cama sólo cuando tenga sueño.

Acuéstese y levántese siempre a la misma hora cada día, siete días a la semana, aunque sea poco lo que duerma. Utilice una alarma para que le ayude a conseguirlo. No utilice los fines de semana para "ponerse al día" en el sueño, ya que esto puede alterar el ritmo del cuerpo al que se ha acostumbrado durante la semana.



- **Cuide la dieta:** Evite las cenas copiosas y pesadas.

Un picoteo ligero antes de acostarse, como un vaso de leche tibia o un plátano le ayudará a conciliar el sueño. Estos alimentos son ricos en un aminoácido llamado triptófano, que se cree que participa en los sistemas bioquímicos que inducen y mantienen el sueño. Por otro lado, el aperitivo le ayudará a no tener hambre durante la noche.

- **Evite sustancias estimulantes:** Reduzca el consumo de cafeína:

El consumo de cafeína antes de acostarse o tomarla en exceso durante el día provoca sensación de aumento de energía y hace más difícil conciliar el sueño. Cualquier consumo de cafeína después de las 4 pm mantendrá su efecto, aumentando la probabilidad de insomnio.

El siguiente cuadro muestra la cantidad promedio de cafeína en una variedad de bebidas comunes.

| Contenido de cafeína de las bebidas comunes por taza de 150 ml (Un tazón = 200-300ml) | |
|--|----------------------------------|
| El café tostado y molido (filtrado) | 83 mg |
| El café instantáneo | 59 mg |
| El café descafeinado | 3 mg |
| Té | 27 mg |
| Bebidas de cola | 15 mg |
| Chocolate con leche | 40 mg |
| Cacao (África) | 6 mg |
| Cacao (América del Sur) | 42 mg |
| Bebidas energizantes, tipo Red Bull | 32 mg/100 ml. Una lata 80 mg. |

A veces las personas consumen una excesiva cantidad de cafeína durante el día, lo que conlleva un aumento de la dificultad para dormir y un nuevo incremento del consumo de cafeína al día siguiente, para combatir la somnolencia originada por la falta de sueño. Tal comportamiento establece un círculo vicioso que se debe evitar siempre que sea posible.

- **No fume antes de irse a la cama.**

La nicotina estimula el sistema nervioso por la liberación de una hormona llamada "adrenalina". La adrenalina actúa para "despertar" el cuerpo y la mente, manteniéndonos alerta y preparados para la acción.

Su cuerpo normalmente libera pequeñas dosis de adrenalina durante todo el día y grandes dosis cuando se enfrenta a algo desafiante o amenazante, por tanto, fumar antes de acostarse hace que se libere adrenalina, lo que aumenta la energía y vitalidad en el momento en que desearíamos estar relajados y listos para dormir. Si fuma y normalmente tiene problemas para dormir por la noche, es mejor que no lo haga durante al menos una hora antes de irse a la cama (preferentemente una hora y media), ya que ésta es la cantidad de tiempo que tardan en desaparecer los efectos estimulantes de la nicotina. Además, si usted se despierta durante la noche y no puede volver a dormir, trate de no fumar porque la nicotina hará que su insomnio empeore.

No beba alcohol unas horas antes de irse a la cama. Una creencia popular sobre el alcohol es que éste le ayudará a dormir si siente tensión o ansiedad. Uno o dos vasos de vino o cerveza por la noche pueden ayudar a relajarse, pero tomar varias copas hace que su sueño sea mucho más pobre. Como el alcohol se metaboliza por su cuerpo, se tenderá a despertar con más frecuencia y dedicará menos tiempo a las fases más profundas del sueño. Si usted bebe regularmente, puede depender del alcohol para reducir la ansiedad y poder conciliar el sueño. El alcohol no sólo impedirá sentirse descansado/a a la mañana siguiente - resaca - (debido a que le roba el sueño de mejor calidad), sino que también es probable que tenga una ansiedad de rebote que durará todo el día y que le hará aún más difícil dormir a la noche siguiente. El alcohol no es la solución a los problemas para dormir así que no beba antes de irse a la cama.

- ***Establezca un ambiente de sueño adecuado:***

Confort.

Cuando usted se siente cómoda/o es mucho más fácil conciliar el sueño que cuando tiene hambre, frío, algún tipo de dolor físico o cuando necesita ir al WC. Asegúrese de que todas las necesidades inmediatas se hayan cubierto antes de ir a la cama.



Ruido.

El ruido durante la noche (como el tráfico) es otra fuente común de trastorno del sueño, incluso si usted no se despierta y no puede recordar los ruidos al día siguiente, éstos pueden interferir en su patrón de sueño normal. Si duerme en un lugar que tiende a ser ruidoso, intente disminuirlo mediante el cierre de ventanas y puertas, use tapones para los oídos o insonorice la habitación, incluso si piensa que no puede conciliar el sueño sin una radio o una televisión de fondo, recuerde que esto interrumpirá su sueño durante la noche. Una radio reloj que se apague automáticamente puede serle útil.

Luminosidad.

Una habitación con luz hará que sea más difícil dormir. Por lo tanto, es útil oscurecer la habitación antes de ir a la cama y garantizar que la luz de la mañana no le despierte.

- **Use la cama sólo para dormir.** Su dormitorio sólo debe usarse para dormir, y por supuesto, para la actividad sexual (que puede ayudarle a dormir). Actividades tales como comer, trabajar, ver la televisión, leer, beber, discutir o debatir los problemas del día se deben hacer en otros lugares, ya que la excitación generada por estas actividades, podría interferir con la conciliación del sueño. Estas actividades también hacen que asocie su cama con la vigilia y con el estado de alerta en vez de con la somnolencia y el inicio del sueño. Puede ser útil eliminar de su dormitorio todos los objetos que no estén relacionados con el sueño.

Si usted no puede dormir después de estar 20-30 minutos en la cama, levántese, váyase a otra habitación y haga otra cosa, como leer o ver la televisión. Puede repetir esto tantas veces como sea necesario hasta que consiga tener sueño.

- **Haga un diario del sueño:** Para poder identificar los problemas de sueño puede ser útil realizar un diario de sueño y un autorregistro de



actividades diarias que se realice tanto al principio, para identificar qué cosas no hace bien, como más adelante, para reflejar los avances que realiza a medida que los problemas de sueño se vayan solucionando.

Este puede ser un ejemplo de diario de sueño.

| Día de la semana | ¿Tomo medicación para dormir? | Hora de acostarse | Hora de dormirse | Mientras estaba en la cama sin dormir | | | ¿Cómo me encuentro por la mañana |
|------------------|-------------------------------|-------------------|------------------|---------------------------------------|------------------------|---------------------|----------------------------------|
| | | | | ¿Qué hacía? | ¿En qué pensaba? | ¿Qué sentía? | |
| Lunes | No | 23,40 horas | 2,00 horas | Dar vueltas | Que no me puedo dormir | Agobio, nerviosismo | Muy cansada e irritable |
| Martes | | | | | | | |
| Miércoles | | | | | | | |
| Jueves | | | | | | | |
| Viernes | | | | | | | |
| Sábado | | | | | | | |
| Domingo | | | | | | | |



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**