



El objeto de este folleto – ‘Guía Práctica: Para dormir bien toda la noche’ es de ayudar a la gente a dormir mejor toda la noche.

El objeto de la información que aparece en este folleto es de ayudar a la gente a dormir mejor toda la noche al:

- explicar los cambios normales debidos a la edad.
- proporcionar estrategias para dormir mejor toda la noche.

Este folleto está disponible en los siguientes idiomas:
árabe, chino, croata, español, griego, indonesio, inglés, italiano, maltés, polaco, tagalo y vietnamita.

Otros folletos de la serie ‘guía práctica’ incluyen:

- EL ESTRÉS Y SU MANEJO.
- CÓMO PROMOVER EL BIENESTAR.
- CÓMO RESOLVER PROBLEMAS Y ESTABLECER OBJETIVOS.

Estos folletos están disponibles en una serie de idiomas: árabe, chino, inglés, farsi, alemán, griego, italiano, español y vietnamita.

Fecha de impresión:



UNA GUÍA PRÁCTICA PARA:

Dormir bien toda la noche



© Copyright Transcultural Mental Health Centre, 2004.

Este folleto fue producido por el Centro de Salud Mental Transcultural (Transcultural Mental Health Centre/TMHC). Éste y otros folletos de la serie 'Una Guía Práctica' pueden reproducirse con un reconocimiento al Transcultural Mental Health Centre y se pueden bajar de www.tmhc.nsw.gov.au

Editado por la primera vez en 2004 por el: Transcultural Mental Health Centre
ISBN: 1 74080 0494

Copias de este folleto y otros folletos afines de la serie 'Una Guía Práctica' (y también otros recursos) se hallan disponibles en el:

Transcultural Mental Health Centre
Locked Bag 7118
PARRAMATTA BC NSW 2150
AUSTRALIA

Tel: 61 2 9840 3800 (en horas de oficina)
Fax: 61 2 9840 3755
Llamada gratuita: 1800 648 911
Email: general@tmhc.nsw.gov.au
Sitio Web: www.tmhc.nsw.gov.au

Diseño y tipografía de: Monica Flannery Design; SBS In Language
Impreso por:

Reconocimientos

La información que aparece en este folleto ha sido recopilada de una serie de fuentes, editadas e inéditas.

El Centro de Salud Mental Transcultural (Transcultural Mental Health Centre/TMHC) fue autorizado a utilizar información de la publicación siguiente.

Treatment Protocol Protocol (2000). Management of Mental Disorders (Tercera Edición). Sydney: Centro de Colaboración de la Organización Mundial de la Salud para la Salud Mental y el Abuso de Sustancias.

El único fin de esta publicación es de proporcionar información general. No debe utilizarse como sustituto de la atención profesional. Quizás le convenga consultar a su médico de cabecera con respecto a los temas que aparecen en este folleto. En la página nueve de este folleto también encontrará una cantidad de números telefónicos y sitios web que quizás le sean útiles.

Para dormir bien toda la noche



Los problemas del sueño representan una de las aflicciones más comunes, tanto en la salud general como en la salud mental. Se estima que más del 20% de la población adulta sufre de alguna forma de insomnio prolongado en algún momento de sus vidas y se ha comprobado que los trastornos referentes al sueño aumentan considerablemente en la tercera edad.

Este aumento puede atribuirse a cuatro componentes principales:

- cambios normales de los sistemas fisiológicos que controlan el sueño y que son parte del proceso de envejecer
- un aumento en la incidencia de las aflicciones orgánicas específicas del sueño tales como el movimiento periódico de las extremidades durante el sueño y la apnea del sueño
- un aumento en la incidencia de las dolencias médicas (p.ej., osteoartritis) y aflicciones mentales (p.ej. depresión, demencia senil) que tienen un efecto adverso en el sueño
- un aumento en el uso de una serie de medicamentos que pueden causar efectos el uno al otro, o surtir efecto de una manera diferente en las personas de la tercera edad.



Cambios normales relacionados con la edad



Dichos cambios incluyen:

- una disminución en la cantidad del sueño profundo y un aumento en la proporción del sueño menos profundo.
- un aumento en la cantidad de veces que uno se despierta y en el sueño fragmentado por la noche.
- una percepción de disminución en la calidad y cantidad del sueño.
- una disminución en la capacidad de adaptación a cambios o interrupciones en el ciclo sueño-vigilia.
- una tendencia a quedarse dormido más temprano y a despertarse más temprano.
- estos cambios normales suelen comenzar aproximadamente a los 50 años de edad.

Cómo lograr dormir mejor toda la noche



El texto que sigue a continuación le da una idea general de cómo crear buenas costumbres para poder conciliar el sueño así como directrices para tratar las causas más comunes de las interrupciones en el sueño.

1. Despiértese siempre a la misma hora

Establecer una pauta normal sueño-vigilia es muy importante, especialmente despertarse a la misma hora cada mañana. El tiempo que estamos despiertos ayuda a sincronizar los ciclos circadianos de nuestro organismo, así que debemos intentar no variar en más de una hora la hora del día en que nos levantamos, incluso los fines de semana.



2. Establezca un ambiente propicio para dormir

Comodidad –la incomodidad que causa un estómago ruidoso, dolores persistentes, o si uno tiene demasiado frío o calor, puede no dejarnos relajar lo suficiente como para dormirnos. Por lo tanto, es necesario satisfacer todas nuestras necesidades inmediatas antes de intentar dormir.



Ruido – El ruido por la noche (como el del tráfico) es otra causa común de las interrupciones en el sueño. Aun si no nos despertamos y no podemos recordar los ruidos al día siguiente, los ruidos pueden interferir en nuestras pautas normales de sueño. Si dormimos en un lugar que tiende a ser ruidoso, debemos intentar acallar ese sonido cerrando ventanas y puertas o usando tapones para los oídos.



Luz – Una habitación luminosa nos hace más difícil conciliar el sueño. Si nos resulta difícil dormir, debemos oscurecer la habitación para garantizar que la luz del día no nos despierte.

3. Dedique tiempo para relajarse antes de irse a dormir

Debemos dejar de trabajar por lo menos 30 minutos antes de ir a la cama y hacer algo diferente y no estresante, como por ejemplo leer, mirar la televisión, o escuchar música.



4. **Relacione la cama con el sueño**

Las actividades tales como comer, trabajar, mirar televisión, leer, o hablar de los problemas del día pueden hacer que relacionemos nuestra cama con la vigilia y con estar alerta más que con el adormecimiento y la conciliación del sueño. Si usted es una persona que relaciona la vigilia con dichas actividades, es aconsejable que no realice esas actividades en la cama.



5. **Cómo controlar las preocupaciones y la ansiedad**

Una de las causas más comunes de las interrupciones en el sueño es la ansiedad. A muchas personas les resulta difícil relajarse cuando se van a la cama después de un día muy atareado. A menudo, ésa es la primera oportunidad que tienen de pensar en las cosas que les preocupan. Esas personas pueden estar en la cama preocupándose sobre sus problemas cuando preferirían dormir.

Las sensaciones de tensión y de vigilia que acompañan a dichos pensamientos hacen mucho más difícil conciliar el sueño, y quizás esas personas comiencen a preocuparse sobre su insomnio, como así también sobre sus otros problemas. Si creemos tener dificultad para dormir porque estamos ansiosos¹ con respecto a cosas que nos están pasando, hay dos cosas que podemos hacer para poder dormir mejor:

- Dedicar una media hora de 'tiempo para preocuparse' antes de irnos a la cama. Tener papel y lápiz a mano para escribir nuestras preocupaciones y sus posibles soluciones.
- Evitar las cosas que nos inquieten antes de irnos a la cama.

¹ Si usted cree que quizás la ansiedad o la depresión le mantienen despierto por la noche, hable con su médico.



6. **Espere a estar somnoliento**

Si tiene problemas para conciliar el sueño, considere irse a la cama sólo cuando tenga sueño. Si después de 10 minutos, todavía está despierto y preocupado, levántese y haga algo que le distraiga y le relaje, como tejer, escuchar música, o leer un libro. Quizás desee escuchar una cinta de relajación. Regrese a la cama cuando tenga sueño otra vez.



Cuando regrese a la cama, si encuentra que todavía está preocupado y sin sueño, levántese nuevamente y haga algo que le relaje hasta que tenga tanto sueño como para acostarse nuevamente. Al principio verá que deberá levantarse varias veces hasta poder finalmente conciliar el sueño. Lo importante es que aprenderá a relacionar la cama con el sueño y no con la preocupación.

7. **Evite las siestas durante el día**

No es raro que alguien que haya tenido una noche de haber dormido muy mal se sienta somnoliento al día siguiente. Esta somnolencia diurna puede tentarlo a uno a dormir la siesta durante el día. Sin embargo, si tiene insomnio y duerme la siesta durante el día, será mucho más probable que pase otra noche en la que duerma muy mal. Ello sucederá porque cuando llegue la hora de acostarse, usted no estará tan cansado y necesitará dormir menos porque ya habrá dormido durante el día. Probablemente le tomará un rato más largo para dormirse y luego se despertará más veces por la noche. Al día siguiente usted se sentirá somnoliento otra vez y ello le tentará a dormir la siesta nuevamente.





Como puede ver, esas siestas pronto se convierten en un círculo vicioso que empeora su problema original de insomnio. Si usted tiene insomnio, aunque se sienta muy cansado durante el día, intente evitar dormir la siesta (a menos que haga trabajo de turno). Aténgase a horarios normales de sueño, acostándose a la misma hora todas las noches y despertándose a la misma hora todas las mañanas. Si no puede conciliar el sueño hasta después de su hora normal de irse a dormir, no se levante más tarde al día siguiente - levántese a la hora normal. Si sigue estas instrucciones, se asegurará de que el ritmo natural de su organismo funcione con usted, ayudándole a dormir a la hora que usted quiere dormir.

8. Evite la cafeína

Esta droga está presente en el café, té, cacao, bebidas con cola, y también en algunos medicamentos que se pueden obtener sin receta. El consumir cafeína antes de acostarse, o el beber mucha cafeína durante el día, aumentará su sensación de energía y de estar despierto, y hará más difícil que usted pueda conciliar el sueño. Toda cafeína que se consume aproximadamente después de las 4p.m. hace efecto a la hora de irse a dormir.

9. Evite la nicotina

La nicotina estimula el sistema nervioso, emitiendo una hormona llamada 'adrenalina'. La adrenalina actúa despertando el organismo y la mente, y poniéndole a usted en alerta y listo para entrar en acción. Fumar antes de acostarse aumenta su energía y vivacidad justamente cuando usted desea estar relajado y listo para dormir. Así que, no fume por lo menos una hora antes de irse a la cama, que es el tiempo necesario para que desaparezcan los efectos estimulantes de la nicotina.



10. Evite el consumo excesivo de alcohol


Una creencia popular sobre el alcohol es que le ayudará a dormir si usted está tenso y ansioso. Una o dos copas de vino por la noche quizás le ayuden a relajarse, pero beber habitualmente varias copas por la noche harán que su sueño sea mucho peor. A medida que su organismo disuelve el alcohol que tiene en el sistema, usted tiende a despertarse más frecuentemente y a pasar menos tiempo en las etapas más profundas del sueño. Si usted bebe habitualmente, quizás halle que depende del alcohol para reducir la ansiedad y para que le ayude a conciliar el sueño.

El alcohol no sólo hace que usted se despierte menos descansado por la mañana (ya que le quita el sueño de mejor calidad), sino que es probable que repercuta en la ansiedad que le durará todo el día, haciendo aún más difícil su sueño durante la noche. El alcohol no es la solución para los problemas del insomnio, así que no beba antes de acostarse.

11. Evite las píldoras para dormir

El uso de píldoras para dormir por el tiempo que sea, ocasiona tantos problemas como los que resuelve. Aunque los sedativos hipnóticos le ayudarán a conciliar el sueño y reducirán su ansiedad a corto plazo, si usted continúa usando sedativos habitualmente, esos beneficios desaparecerán a largo plazo.


El uso continuado de píldoras para dormir también tiene la desventaja de que se hace cada vez más difícil dejar de usarlas, porque el hacerlo ocasiona el síndrome de abstinencia. El dejar las píldoras para dormir también puede causarle sueños vívidos y pesadillas. Si toma píldoras para dormir, o las toma ocasionalmente, haga caso a estas advertencias y no las use en forma habitual.



Si usted toma píldoras para dormir todas las noches para poder dormir, se le recomienda que consulte a su médico de cabecera para reducir su consumo de píldoras para dormir durante un cierto período hasta que pueda dejar de usarlas definitivamente.

12. Coma un poco antes de irse a la cama.

Un poco de alimento liviano antes de acostarse, tal como un vaso de leche tibia, o una banana, ayuda a algunas personas a dormir. Dichos alimentos tienen un alto nivel de un aminoácido llamado triptófano, que se cree participa en los sistemas bioquímicos que inducen y mantienen el sueño.



En resumen, además de los hábitos para dormir bien que se explican más arriba, el hacer ejercicio habitualmente durante el día o al anochecer puede mejorar sus ciclos de sueño (intente evitar el ejercicio ya entrada la noche). Y, por último, tome consciencia de las cosas que hay en el ambiente que pueden interferir con su sueño (tales como animales domésticos o relojes digitales que puedan distraerle).



Algunos números telefónicos útiles

Los números de los Servicios Locales de Salud (Local Area Health Service) aparecen en las 'Páginas Blancas' bajo Health Department of NSW)

Mental Health Association NSW Inc.

Tel: 1800 674 200

Teléfono del Servicio de Atención Transcultural para la Tercera Edad de Nueva Gales del Sur (**NSW Transcultural Aged Care Service**): 02 8585 5000 – Establece relaciones para la atención culturalmente apropiada, proporciona información, asesoramiento, recursos y formación transcultural a los prestatarios de atención residencial para la tercera edad.

Si usted no puede hablar bien inglés, quizás le convenga llamar por teléfono al **Servicio de Traducción e Interpretación** (Translating and Interpreting Service/TIS), al 131 450 (éste es un servicio gratuito) y pedirles que llamen en su nombre al Centro de Salud Mental Transcultural (desde las 8.30am hasta las 5.00pm).

Transcultural Mental Health Centre

Tel: 02 9840 3800

Algunos sitios web útiles

Mental Health Association NSW Inc.

www.mentalhealth.asn.au

Multicultural Communication

www.mhcshealth.nsw.gov.au

Multicultural Mental Health Australia

www.mmha.org.au

NSW Health Department)

www.health.nsw.gov.au

Diversity Health Institute Clearinghouse

www.dhi.gov.au/clearinghouse



Si está interesado en asistir a un curso sobre cualquier tema de la serie 'Guía Práctica', llame al Centro de Salud Mental Transcultural (Transcultural Mental Health Centre), al (02) 9840 3800 para expresar su interés.

Si vive en las zonas rurales y remotas de Nueva Gales del Sur, puede llamar al TMHC (llamada gratuita), al 1800 64 8911 para expresar su interés.