ALIANZA
POR EL SUEÑO

LA PIRÁMIDE DEL SUEÑO

Hábitos saludables para una buena higiene del sueño

Contenido

Importancia del sueño en la salud	03
¿Por qué dormimos?	03
Los hábitos saludables en el sueño	04
Organizando los hábitos del sueño: La pirámide del sueño	05
¡Ahora te toca a ti!	14
¿Qué hacer si todo esto no funciona?	15

Importancia del sueño en la salud

El **sueño** desempeña un papel fundamental en nuestra **salud física, cognitiva y mental**. Además, dormir bien, previene de enfermedades como:

- **Enfermedades metabólicas:** como la diabetes y la obesidad.
- **Enfermedades cardiovasculares:** incluyendo hipertensión, insuficiencia cardíaca y cardiopatía coronaria.
- **Trastornos neurodegenerativos:** como el Alzheimer.
- **Trastornos mentales:** ansiedad y depresión.
- **Trastornos inmunológicos:** como algunos tipos de cáncer.

¿Qué es el sueño?

El **sueño** es un estado natural del cuerpo en el que descansamos y nos desconectamos del entorno por un tiempo, pero de forma reversible: es decir, nos podemos despertar sin problema. Es decir, que nuestra conducta y lo que realicemos durante el día y antes de dormir, facilita o no tener un sueño de calidad.

Cada persona necesita un tiempo de sueño específico, el cual dependerá de:

- La edad y género
- El estado de salud
- El contexto cultural y económico
- Las obligaciones socio-laborales

Es decir, que no sólo influyen mecanismos homeostáticos y circadianos. Cuanto más tiempo estás despierto y más sueño acumulas, más necesidad tiene tu cuerpo de dormir, hasta que dice “ya te toca dormir”.

Dormir poco deteriora la salud en su totalidad y acelera el envejecimiento

¿Por qué dormimos?

El sueño es una de las necesidades fundamentales y vitales de nuestro organismo a la cual dedicamos un tercio, nada más y nada menos, **de nuestra vida**. El sueño es fundamental para nuestra supervivencia.

- El récord documentado sin dormir lo tiene Randy Gardner, un estudiante que en 1964 estuvo 11 días (264 horas) sin dormir. Lo hizo como parte de un experimento y fue supervisado por médicos. No murió, pero tuvo efectos graves: pérdida de memoria, alucinaciones, confusión, cambios de humor y dificultad para hablar.
- A partir de las 24-48 horas sin dormir, ya hay: Irritabilidad, problemas de concentración y memoria, visión borrosa, náuseas o temblores.
- Después de 72 horas o más sin dormir, pueden aparecer: alucinaciones, paranoia, alteraciones del juicio, riesgo de colapso físico o mental.
- A largo plazo, la privación total de sueño puede ser fatal. En estudios con animales, la muerte ocurre tras 2 o 3 semanas sin dormir, por fallo multiorgánico.
- Durante el sueño, nuestro cerebro realiza una serie de funciones de limpieza, de reparación y restauración que nos permiten estar en plenas facultades durante el día.

¿Qué sucede mientras dormimos?

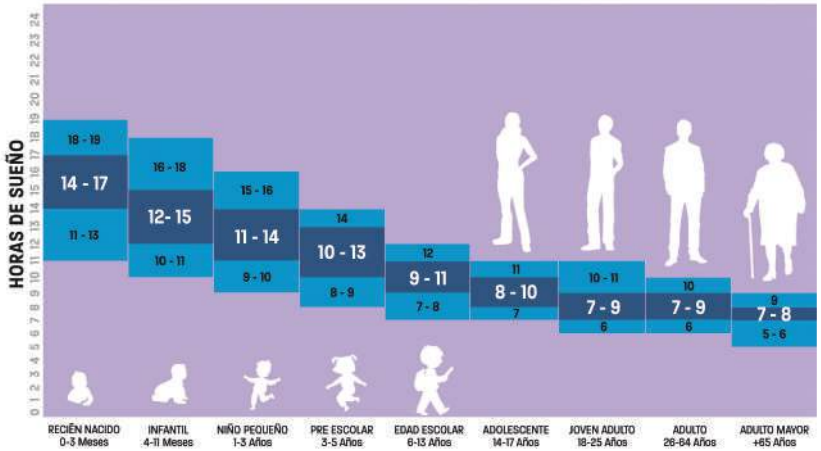
Es el momento en donde el organismo y concretamente el cerebro se pone en marcha para limpiar y sacar la basura que se ha acumulado en el cerebro y en el resto del cuerpo. Por eso el cerebro en el sueño está muy activo, gracias al sistema linfático, que aprovecha mientras dormimos para limpirar y reparar el cerebro y el organismo.

Beneficios de dormir bien.

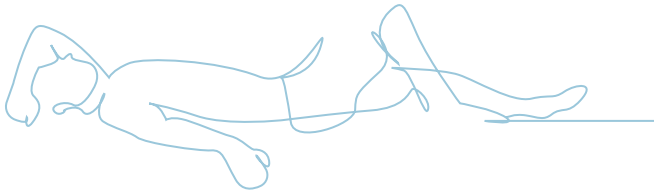
¿Cuántas horas?

Desde la infancia hasta la vejez, el sueño desempeña un papel fundamental a lo largo de todas las etapas de la vida, variando las necesidades y patrones de sueño en cada una. Robar horas de sueño y **dormir por debajo de las 6 horas se considera negativo y peligroso para nuestra salud**.

- Dormir ayuda a almacenar y consolidar los recuerdos y aprendizajes.
- Dormir ayuda a tener un equilibrio emocional, a tener una mejor capacidad de autogestión emocional durante el día y ser menos irritable.
- Dormir mejora nuestras defensas, nuestro equilibrio hormonal, nuestro corazón y nuestro cerebro.
- Dormimos para estar más despiertos y ser más funcionales al día siguiente. Tener una mala noche nos lleva a tener un mal día.



Los hábitos saludables en el sueño



Adquirir hábitos saludables para tener mejor calidad de sueño, aunque parezca difícil, se puede conseguir si seguimos un método sencillo que vamos a exponer.

¿Qué son los hábitos?

Un hábito es un comportamiento prácticamente automático que llevamos a cabo siempre ante un mismo estímulo o situación.

Es algo que con el tiempo sentimos que es positivo para nosotros (aunque en ocasiones no sea así), y acabamos repitiendo de forma automática porque nos hace sentir bien.

> **LA FUERZA DE VOLUNTAD ESTÁ SOBREVALORADA**

Es más... para el modelo de hábitos que os vamos a explicar para dormir mejor, te avanzamos que ¡la fuerza de voluntad nos da exactamente igual! Es decir, no se trata de fuerza de voluntad sino de repetir un hábito hasta automatizarlo.

> **«Cambiar de hábitos no depende solo de la fuerza de voluntad»**

El modelo del cambio de hábitos para dormir sigue la siguiente fórmula de comportamiento:

Siempre que...	**... entonces...**	**... y me felicito**
(pase algo, estemos en un sitio, etc.)	(llevamos a cabo nuestro hábito)	(con una felicitación en voz baja o un pequeño gesto es suficiente).

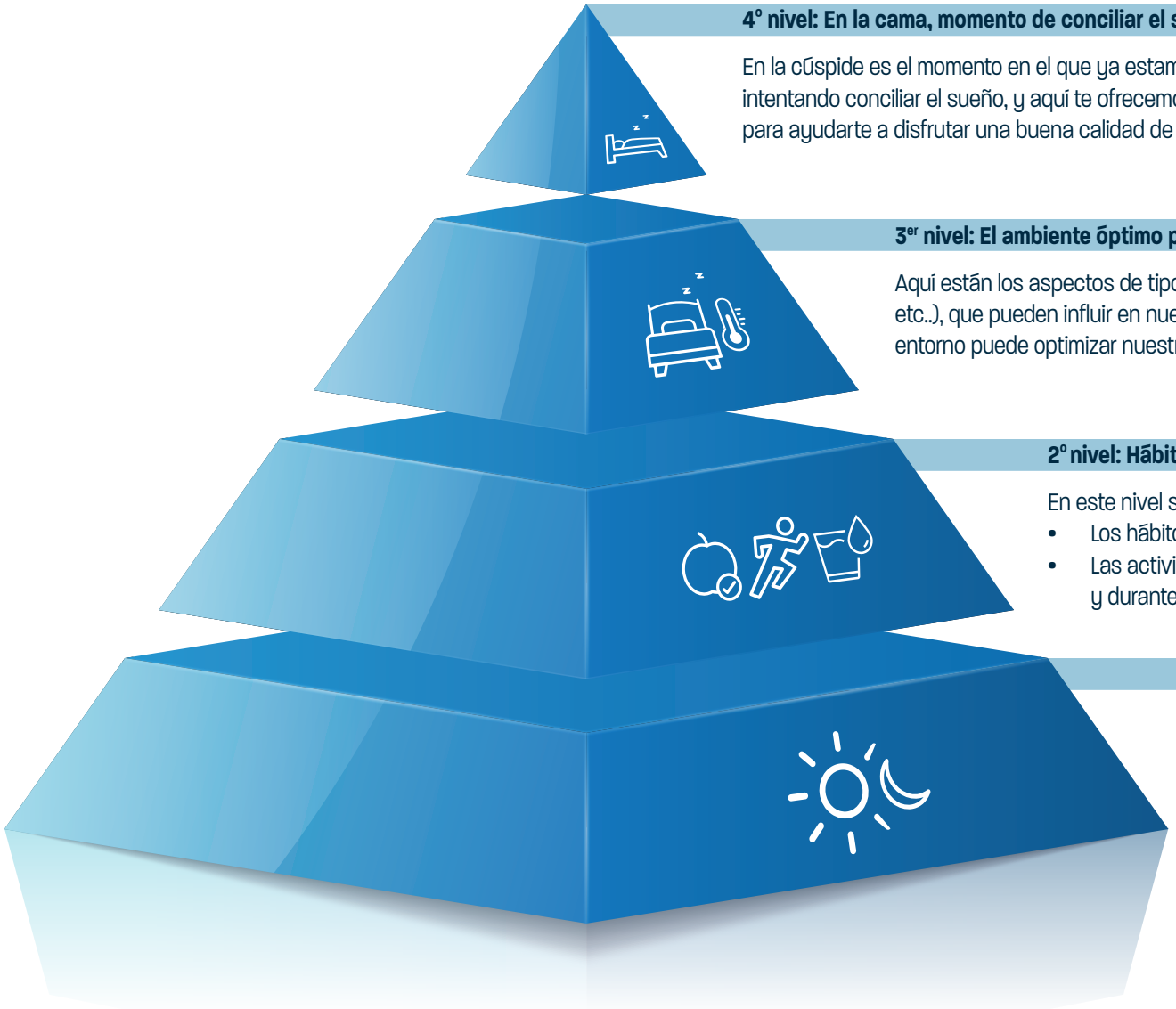
Organizando los hábitos del sueño:

LA PIRÁMIDE DEL SUEÑO

¿Por dónde empezar a cambiar hábitos para mejorar nuestro sueño?

Para ayudarte en esta tarea, vamos a ofrecerte una **serie de consejos y propuestas** concretas de hábitos que puedes ir adquiriendo de manera sencilla y progresiva. Verás pronto que tendrán un impacto muy positivo en tu calidad de sueño.

Para que te sea más fácil de visualizar, hemos agrupado los hábitos en **4 niveles**, organizados como una pirámide, debes de empezar por la base e ir subiendo a los diferentes niveles. Algunos de estos debes de realizarlos por la mañana y otros por la noche antes de dormir.



4º nivel: En la cama, momento de conciliar el sueño

En la cúspide es el momento en el que ya estamos en la cama intentando conciliar el sueño, y aquí te ofrecemos estrategias para ayudarte a disfrutar una buena calidad de sueño.

3er nivel: El ambiente óptimo para el sueño

Aquí están los aspectos de tipo ambiental (ruido, temperatura, etc..), que pueden influir en nuestro sueño. Cuidar y cambiar el entorno puede optimizar nuestro sueño.

2º nivel: Hábitos y rutinas que ayudan a desconectar

En este nivel se encuentran:

- Los hábitos de consumo de determinados productos.
- Las actividades/conductas que hacemos antes de ir a dormir y durante el día, que afectan o facilitan una calidad de sueño.

1er nivel: Ritmos y horarios

En la base de la pirámide están aquellos hábitos muy relacionados con nuestros ritmos circadianos, porque el ciclo sueño/vigilia sigue ese ritmo, imprescindible para una buena calidad de sueño.

¿Estas preparado para empezar?

Vamos a diseñar una estrategia por la que empezaremos por la base de la pirámide, que es sobre la que se sostienen gran parte de la misma, y subiremos de nivel. **Intenta adaptarte o ajustar los hábitos que te vas encontrando en esta escala y consolidando la subida de la pirámide**. Te vamos a facilitar el truco o consejo, y después te daremos propuestas de esquemas de cambio de hábitos que te comentábamos antes. Un par de ejemplos:

- **Ejemplo 1:** *"Siempre que lleguen las diez de la noche (márcate una hora concreta que puedas cumplir todos los días), entonces pondré a cargar el móvil fuera de la habitación para hacer desconexión digital y dedicarme a otras cosas y me felicitaré por ello diciéndome ¡bien por mí! La hora que te propongas ha de ser realista. Si crees que no la vas a cumplir, márcate una mas realista y ya la modificarás más adelante."*

- **Ejemplo 2:** *"Siempre que me levante por la mañana (márcate una hora concreta que puedas cumplir todos los días), entonces subiré la persiana y desayunaré frente a la ventana exponiéndome a la luz natural (asegúrate de tener 1h de sol durante el día) y me felicitaré por ello diciéndome ¡bien! ...¡estoy ayudando a regular mi sueño! Si puedes ir al trabajo andando, incorpóralo."*

Diseña tus propios hábitos

Ahora, el ejercicio que te proponemos es que tomando las distintas recomendaciones de higiene del sueño que estén en la pirámide, diseñes tus propios hábitos. **Es muy importante que seas tú mismo quién diseñe sus propios hábitos** con la siguiente premisa: que sea algo que te apetezca hacer y que te sientas bien haciéndolo.

¡Ahora te toca a ti! Toma lápiz y papel y marca tus objetivos de hábitos

PRIMER NIVEL:

La base de la Pirámide:
RITMOS Y HORARIOS

1

Mantén siempre un horario regular para levantarte de la cama

- Mantén una hora fija para levantarte, incluso el fin de semana.
- Si te levantas más tarde, que sea como máximo dos horas de más sobre tu hora habitual.

Ejemplo de hábito: colocar una alarma para despertarnos "Siempre que...suene la alarma", entonces me levantaré sin pensarlo y me diré a mí misma: ¡bien por mí, esto me ayudará a dormir mejor esta noche!

Importante:

- Evita ponerte una alarma cada 30 o 15 minutos antes de despertarte y volver a dormirte para luego volver a despertarte. Pon solo una y despiértate.
- Ponte una alarma que cumplas durante la semana y el fin de semana, siempre a la misma hora, procurando que los fines de semana ésta también sea la misma, para evitar el jet lag del fin de semana/jet lag social. La constancia es fundamental. Evita utilizar el telefono como despertador.

2

Por la mañana, exponte a la luz natural nada más levantarte

- Desayuna frente a la ventana nada más levantarte.
- Da un paseo de 15 min. por la mañana, baja una parada antes del metro.
- Asegúrate de tener al menos, 1h de exposición a la luz solar durante el día.

3

Cena pronto para dormir con la digestión ya hecha antes de acostarte

- Prioriza el cenar temprano, 2h antes de ir a dormir. Acostarte sin haber digerido, dificulta la conciliación del sueño y además puedes sufrir otros problemas como reflujo.
- Elige alimentos bajos en grasas y azúcares para facilitar la digestión. Reduce estimulantes: es decir alchol, cafeína, refrescos a partir de la media tarde.

4

Evita trasnochar

- Intenta no trasnochar más allá de la 1:00 am de la mañana.
- Reduce gradualmente la exposición a luces artificiales antes de dormir.

Horas de sueño recomendadas:

- Si te levantas a las 8:00 de la mañana, cuenta con al menos dormir 8 horas, aquí tu cuerpo te va a guiar. Si necesitas mas de 8 horas o con solo 8 horas te sientes descansado.
- Cada persona necesita una cantidad diferente de horas para tener un nivel de energía óptimo al día siguiente para desempeñar las tareas que va a realizar.
- Todos somos diferentes en cuanto al número de horas necesarias. Respeta tu sueño. Tu cuerpo te guiará sobre el numero de horas que necesitas, si has dormido suficiente estarás funcional y fresco durante todo el dia. Si no dormiste lo suficiente tendrás problemas en tu funcionalidad diurna y tendrás somnolencia diurna.

Organízate tus horarios:

- Duerme las horas necesarias y mantén una rutina.
- Fija una hora límite para desconectarte de cualquier actividad que te "enganche" y te pueda robar hroas de sueño. Elige otras actividades que te relajen pero que no te "enganchen".
- Pon también un límite a estas actividades, no dediques más de 15-30 minutos ya que, si no, te robarán tiempo al sueño (leer, escuchar música, meditar).
- Recuerda que niños y adolescentes necesitan dormir 8-13 horas.

SEGUNDO NIVEL:

Hábitos y rutinas que ayudan a desconectar

DECÁLOGO PARA TENER UN SUEÑO DE CALIDAD

- **Controla tu nivel de exposición a luz solar y luz artificial**
- **Controla tu consumo de bebidas y productos excitantes**
- **Modera el alcohol**
- **Cena ligera y fácil de digerir**
- **Haz ejercicio en el momento y modo justo**
- **Utiliza la cama solo para dormir o tener relaciones sexuales**
- **Evita beber líquidos antes de dormir**
- **Escucha a tu cuerpo, no pospongas acostarte cuando llega el sueño**
- **Siesta: breve y estratégica**
- **Modo noche: móvil y redes sociales**

1

Controla tu nivel de exposición a luz solar y luz artificial

- De modo general, asegúrate de tener al menos 1 h de exposición solar, luz natural a lo largo del día y mejor si es luz de por la mañana.
- Reduce la exposición de luz artificial y luz azul de pantallas y dispositivos, al menos 1 h antes de ir a dormir.

2

Controla tu consumo de bebidas y productos excitantes (café, colas, té y chocolate)

- De modo general, la cafeína permanece en sangre entre 4-6 horas tras su consumo, eliminando la sensación de sueño. Procura no tomarlas por la tarde y sustitúyelas por café descafeinado o bebidas sin cafeína.
- Cuidado con las bebidas energéticas, con su alto contenido en azúcar y cafeína son una bomba que te activará muchísimo más. Elimínalas de tu dieta o consúmelas exclusivamente por la mañana.
- La nicotina, en contra de lo que a veces pensamos, es un excitante, por lo que si fumas, evita el cigarrillo justo antes de dormir.

Ejemplo de hábito: Siempre que me ofrezcan café tras una cena en un restaurante lo pediré descafeinado (o lo sustituiré por infusión). Felicítate por ello.

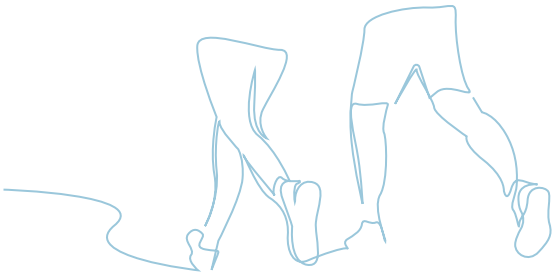
3

Vigila el consumo de alcohol

- El alcohol permanece en sangre de 4-6 horas tras su consumo, y aunque parece que ayuda a conciliarlo, el sueño es ligero, con frecuentes despertares y poco reparador.
- Evita consumir alcohol por la noche, y a última hora de la tarde. Sustituye su consumo por bebidas libres de alcohol.

SEGUNDO NIVEL:

Hábitos y rutinas que ayudan a desconectar



Cena, comidas y alimentos de fácil digestiõn

- Es importante mantener una rutina de horarios de comidas. En la medida de lo posible, realiza las comidas a la misma hora todos los días, esto favorece a que el organismo pueda dormir mejor. Concéntrate en conseguir horarios constantes, es un excelente aliado para el sueño.
- Haz una cena ligera, baja en sal y grasas, y con alimentos y preparaciones de fácil digestiõn (verduras hervidas, al horno, o cremas frente a consumirlas crudas).
- Mantén una dieta variada y mediterránea, ya que te asegura incluir en la dieta alimentos ricos en triptõfano (pollo, pavo, huevos, cereales, frutos secos, verduras...). No son necesarios suplementos en una alimentaciõn variada, normal y saludable.

Haz ejercicio en el momento y modo justo

- Intenta realizar ejercicio de forma regular, y mejor si es en las primeras horas de la mañana. La práctica parece facilitar el sueño nocturno y hace que la sangre fluya, isolo con 30 minutos al día, al menos 5 días!
- Los ejercicios de fuerza (levantamiento de pesas, resistencia) parecen ser muy importantes también, además de los aeróbicos (caminar, correr, etc..) para conciliar bien el sueño por la noche.
- El deporte intenso por la noche puede activarnos y dificultar nuestro sueño. Es preferible no hacer deporte de alta intensidad al menos 3 horas antes de dormir y sustituirlo por actividades de menor intensidad como caminar, estiramientos, yoga, etc... Siempre valora los efectos que tiene la práctica deportiva sobre tu sueño.

Utiliza la cama solo para dormir o tener relaciones sexuales

- Es importante que no asocies la cama a otras actividades. Por ello no te lleves trabajo a la cama con el portátil o trabajes con el móvil, ni de forma puntual, ni continuada si teletrabajas.
- Si te despiertas y no puedes dormir, no te quedes en la cama, intenta ir a otro lugar donde puedas realizar una actividad que te ayude a conciliar el sueño y cuando te entre el sueño de nuevo, ve a la cama. Si compartes cama con otra persona deja las conversaciones difíciles para por la mañana. No discutas nunca en la cama, ni antes de dormir. Leer es un buen aliado. Mejor en papel y libros que no te engachen.

Evita beber líquidos antes de dormir

- Aunque debes mantenerte muy hidratado durante el día, por la noche evita ingerir líquidos pues el levantarte al baño a orinar altera tu sueño.
- Si tienes costumbre de tomar el “vaso de leche” o infusiones, hazlo mucho antes de acostarte, y vigila que no sean hierbas diuréticas.

SEGUNDO NIVEL:

Hábitos y rutinas que ayudan a desconectar

8

No pospongas acostarte cuando llega el sueño

- El sueño no se fuerza, viene solo y nos va dando señales (ojos que se cierran, sensación de relajación...). Escucha a tu cuerpo, y cuando te invada la ola de sueño, vete a la cama, no permitas que una serie, chatear o cualquier tarea se interponga entre tu cama y tu sueño.

Ejemplo de hábito: siempre que note que me entra sueño, entonces me levantaré del sofá o sillón y me iré a dormir sin pensarlo. Luego me felicitaré por ello con un "¡bien por mí! ¡Esto me ayudará a disfrutar de un buen sueño!"

9

Siesta

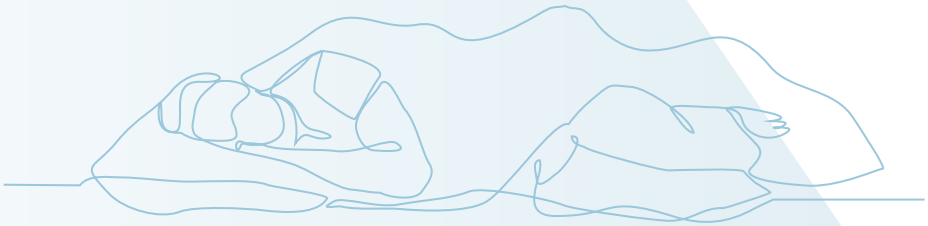
- Si necesitas una siesta durante el día, que sea breve 10-20 minutos, como recarga de energía a mitad del día, y no muy tarde, mejor después de comer, para que no te afecte al sueño nocturno. Evita tener siestas cercanas a la hora de ir a dormir, éstas pueden afectar al deseo/necesidad de dormir por la noche.
- ¡OJO! Si tienes un trastorno de sueño, no son aconsejables, pues pueden mantener el problema. Consulta siempre antes con un profesional.
- Es importante evitar dormir más los fines de semana para que el lunes no tengas que adaptarte para volver a la acción. Es importante mantener unas rutinas de horarios. El sueño que has perdido durante la semana no se compensa en el fin de semana, simplemente lo has perdido.

10

Uso de móvil y redes sociales

- Construye una rutina relajante que puedas seguir todas las noches, e intenta dejar el móvil fuera de la habitación, evita usarlo en la cama y utiliza un despertador de los de siempre.
- Limita el uso del móvil para desconectarte digitalmente, antes de acostarte, y sustitúyelo por otra actividad (leer, escuchar música...).
- Si te gusta usar tu móvil hasta el último momento, que sea con actividades relajantes (podcast, música), contenidos que no te exijan una participación activa como son las redes sociales, ni sean fuente de crispación (X/Twitter, por ejemplo).
- Si lo utilizas, usa el modo noche, para disminuir la luz que llega a tus ojos, y desactiva las notificaciones. Ponle en modo silencio o concentración, que no emita ningún aviso.

Ejemplo de hábito: siempre que lleguen las diez de la noche pondré mi móvil en modo "descanso" y me felicitaré por ello (alternativamente piensa que se puede programar el móvil para que lo haga automáticamente lo cual es altamente recomendable).



TERCER NIVEL:

El ambiente óptimo para el sueño

OPTIMIZA TU SUEÑO

- **Mantén una temperatura óptima (17-21ºC) en tu dormitorio**
- **Evita ruidos siempre que sea posible**
- **Atenúa la luz en la tarde/noche y duerme en oscuridad**
- **Cuida la ropa de cama y tu pijama**
- **Elige bien tu colchón y almohada**
- **Toma una ducha tibia antes de acostarte**

1

Procura tener una temperatura en tu dormitorio de entre 17-21ºC

- En verano oscurece todo el día el dormitorio y aíslalo de la luz y calor solar con persianas, inclusive material aislante si es preciso.
- Utiliza ventiladores de techo. Es una buena alternativa, económica y sostenible frente al aire acondicionado.

2

Evita ruidos siempre que sea posible

- Utiliza tapones si tu dormitorio es ruidoso. Invita a tu pareja o a tus hijo o a tus compañeros de piso a usar cascos mientras duermes.

3

Atenúa la luz en la tarde/noche en casa y duerme en oscuridad

- Por la noche utiliza una iluminación tenue, relajante en toda la casa. No utilices de noche LED frío y brillante, habitual en cocinas y baños, en tu salón y dormitorio. Por el contrario, usa LED en tonos cálidos, lamparitas auxiliares o bien reguladores de luz.
- Mantén oscuridad total para dormir, bajando persianas, utilizando cortinas oscuras o en su defecto usa un antifaz. Es una solución barata y muy eficaz. Mejor si es de tejido transpirable (algodón, seda), y que se adapte a ti.

TERCER NIVEL:

El ambiente óptimo para el sueño

4

Cuida la ropa de cama y con la que duermes

- Usa ropa de cama ligera, de fibras naturales o de algodõn que sean transpirables y regulen a ser posible la temperatura corporal, como ayuda al sueño.
- Lo mismo con tus pijamas, piensa en el confort más que en el diseño.

5

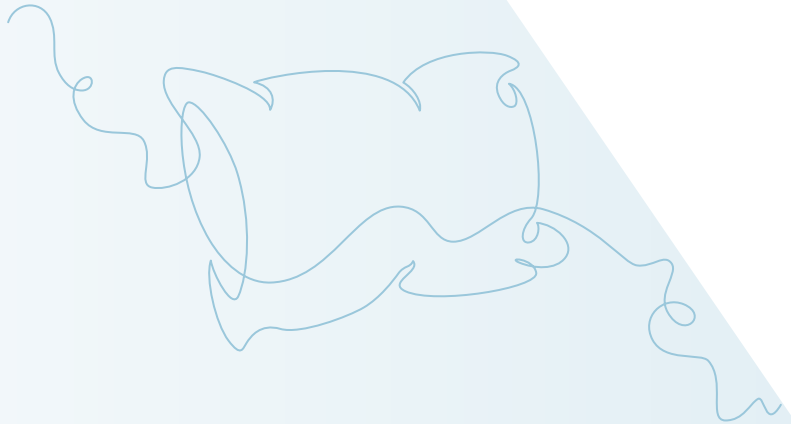
Prioriza tu colchõn y almohada

- Busca el colchõn que mejor se adapte a tus características.
- No existe un colchõn ideal para todos, es importante tu peso, su dimensiõn, si duermes solo o acompañado, si te mueves mucho, tus gustos sobre la dureza, etc... Prueba mucho para decidir el que más se ajusta a ti, y piensa que es una inversiõn en tu salud.
- Escoge la almohada que te permita una correcta alineaciõn de tu cuello y espalda, y cuida el material, que sea lo más fresco posible. No todas son iguales, encuentra la que mejor se adapte a ti.

6

Toma una ducha tibia una o dos horas antes de acostarte

- Una ducha tibia, inclusive en verano con calor, relaja, y contribuye a bajar la temperatura corporal, algo necesario para permitirnos dormir.
- Eliminamos calor por manos y pies, por eso unos pies fríos nos dificultan la pérdida de calor corporal. Usa calcetines para ayudar al proceso si es preciso.



CUARTO NIVEL:

En la cama, estado emocional ya preparado para dormir

TIPS PARA LLEVAR

- **Escribe lo que te preocupa antes de dormir**
- **Practica ejercicios de relajación para ayudarte a conciliar el sueño**
- **Evita tener discusiones familiares o laborales**
- **No te fuerces a estar en la cama si no puedes dormir**

1

Escribe lo que te preocupa antes de irte a dormir

- Ten a mano una libretita a pie de cama y en el caso de que en tu cabeza ronden preocupaciones, escríbelas. Ayuda a liberar nuestra cabeza aparcando cosas que resolveremos por el día, porque ahora no es el momento. Nota: Si observas que es imposible controlar tu cabeza porque estas en estado de alerta contínua y no paras de darle vueltas a las cosas, acude a tu medico para valoración.

Ejemplo de hábito: Siempre que esté pensando en algo que me preocupe antes de dormir, entonces me levantaré y lo apuntaré en un papel para liberar mi mente y mejorar mi calidad de sueño. Felicítate por ello...

2

Practica ejercicios de relajación para ayudarte a conciliar el sueño

- Aprende técnicas de relajación, como la relajación muscular progresiva, visualizaciones o bien otras más simples como técnicas de respiración diafragmática que pueden ayudar a relajarte. Los podcasts pueden ser un aliado.

3

Evita tener discusiones familiares o laborales

- Evita tener conversaciones conflictivas que te sean difíciles de gestionar emocionalmente antes de dormir.

Ejemplo: discutir acaloradamente con un hij@, es mejor tener estas conversaciones por la mañana.

4

No te fuerces a estar en la cama si no puedes dormir

- Conciliar el sueño requiere de unos 10-20 minutos.
- Si empiezas a dar vueltas en la cama y calculas que has pasado ese tiempo (no hace falta mirar el reloj), levántate y vete a otra habitación. No podemos forzar el sueño y, al contrario, nos pondremos más nerviosos, es mejor levantarse de la cama y realizar una tarea relajante en otra habitación.
- Mantente con luz tenue, y realiza alguna actividad que no te requiera gran esfuerzo, que no te active, leer alguna revista, escuchar música hasta que te entre sueño. Presta atención a las señales, y cuando detectes la sensación de sueño vuelve a la cama.

¡Ahora te toca a ti!

¿Qué tres rutinas vas a comenzar a realizar después de lo que te hemos compartido?

1.

2.

3.

Y recuerda que para cambiar esta rutina vamos a utilizar el modelo:

> «**Siempre que** (pase algo, estemos en un sitio, etc.)...
> **entonces...** (llevamos a cabo nuestro hábito nuevo)
> y **me felicitaré por ello** (con una felicitación en voz baja
> o un pequeño gesto es suficiente)».

Recuerda, que tú tienes el poder de dar forma a lo que quieres ser, y un sueño saludable es definitivamente parte de eso, te permite tener la salud y la energía necesaria para afrontar las exigencias del día a día. Toma decisiones que prioricen tu salud.

Hay que dormir mejor para ser y estar más despiertos.
¡Vale la pena!

¿Qué hacer si todo esto NO funciona?

Adquirir hábitos e higiene del sueño te garantizará tener un sueño saludable y haber corregido algunos malos hábitos que podían ser causantes de tu mal dormir.

Cuando los hábitos no son suficientes

Si observas que pese a cambiar estos hábitos tus problemas con el sueño continuan, podrías estar padeciendo un trastorno del sueño como insomnio, piernas inquietas, apnea, u otra. En este caso es necesario explorar otras estrategias psicoterapuéticas y/o farmacológicas además de este cambio de rutinas y hábitos para obtener un sueño de calidad. Entre las estrategias no farmacológicas se encuentra la **Terapia Cognitivo Conductual** para el insomnio.

Este tipo de técnicas, combina tanto técnicas conductuales como cognitivas a fin de modificar comportamientos y pensamientos y/o creencias que impactan negativamente en la salud del sueño y de la persona. En cuanto a las estrategias farmacológicas, es necesario que **no te automediques** y que acudas a un profesional sanitario para seleccionar la más adecuada en función a tu trastorno.

La importancia de una supervisión de un profesional sanitario ante un trastorno del sueño

En España, una proporción significativa de personas con trastornos del sueño opta por la automedicación en lugar de buscar ayuda profesional.

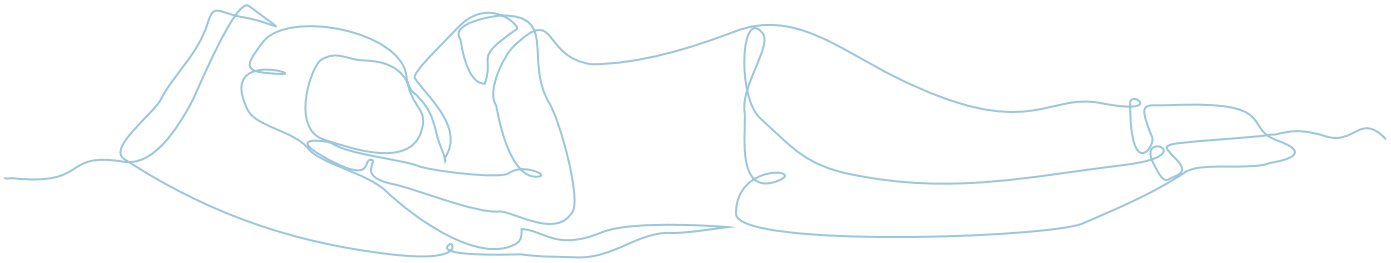
Según datos recientes, aproximadamente el **40% de las personas que sufren insomnio se automedican sin supervisión.** Además, menos de un tercio de quienes padecen trastornos del sueño consultan a un profesional sanitario. Este comportamiento conlleva riesgos importantes para la salud y cronifica el problema.

El uso prolongado y sin supervisión médica de medicamentos como **ansiolíticos, sedantes e hipnóticos** puede generar dependencia y otros efectos adversos no deseados. Es fundamental destacar que existen recientes tratamientos innovadores efectivos y seguros para los trastornos del sueño pero es necesario supervisión médica.

Asegúrate de que cuando acudas a un profesional sanitario, este tenga la formación reglada y acreditada, que conozca bien como se manejan los trastornos del sueño.

Algunas personas sin formación adecuada y reglada ofrecen estos servicios y ejercen intrusismo profesional y el impacto en tu salud puede ser mayor.

Acude siempre **a profesionales sanitarios, psicólogos, enfermeras, farmacéuticos y médicos**, que son quienes cuentan con formación y experiencia para ofrecerte un tratamiento personalizado y efectivo. Con ellos recibirás la mejor atención posible para mejorar tu sueño, teniendo en cuenta tu condición general de salud.



Ahora te toca a ti diseñar tus propios hábitos

Ponte 3 hábitos y vete automatizándolos poco a poco y luego incorpora nuevos hábitos.

1.

Primer hábito antes de dormir:

Siempre que .....

entonces .....

y me felicito .....

2.

Segundo hábito al despertar:

Siempre que .....

entonces .....

y me felicito .....

3.

Tercer hábito durante el día:

Siempre que .....

entonces .....

y me felicito .....

ÍNDICE DE GRAVEDAD DEL INSOMNIO (ISI)

Lea, por favor cada una de las preguntas atentamente. Indique el grado de molestia que le ha provocado el síntoma, rodeando con un círculo el número más adecuado, siguiendo la siguiente escala:

1. Indique la gravedad de su actual problema(s) de sueño:

	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido/a:	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a:	0	1	2	3	4
Despertar temprano	0	1	2	3	4

2. ¿Cómo está de satisfecho/a en la actualidad con su sueño?

Muy satisfecho		Moderadamente satisfecho		Muy insatisfecho
0	1	2	3	4

3. ¿En que medida considera que su problema de sueño interfiere con su funcionamiento diario
(Ej.: fatiga durante el día, capacidad para las tareas cotidianas/trabajo, concentración, memoria, estado de ánimo, etc.)?

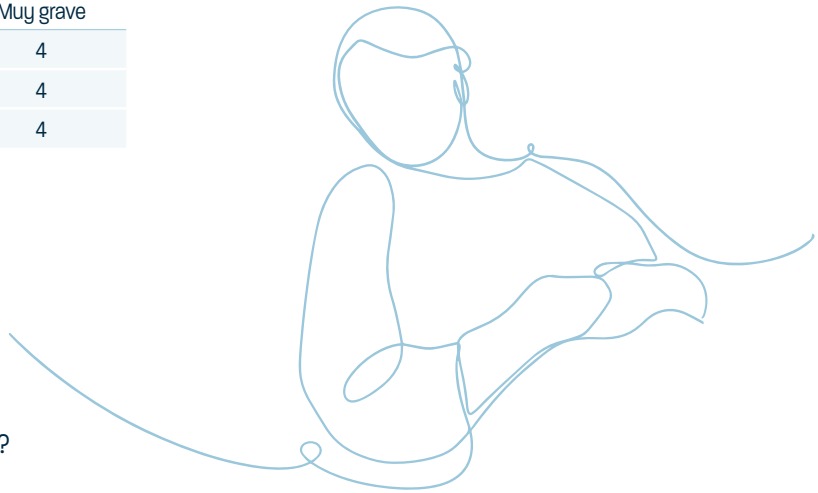
Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

4. ¿En qué medida cree que los demás se dan cuenta de su problema de sueño le afecta a su calidad de vida?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

5. ¿Cómo está de preocupado/a por su actual problema de sueño?

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4



Puntuación total:

Interpretación (ISI)

0-7: ausencia de insomnio clínico
8-14: insomnio subclínico
15-21: insomnio clínico
22-28: insomnio grave

Hoja de Registro de Sueño

Entrada 1

Fecha:	
Hora en que me dormí:	
Hora en que me desperté:	
Total de horas de sueño:	
Calidad del sueño (1-10):	

Notas sobre la calidad del sueño y cualquier alteración:

Rutina antes de dormir:

Factores que pudieron haber afectado mi sueño:

Cómo me sentí al despertar:

Notas sobre los niveles de energía durante el día u otras observaciones:

Hoja de Registro de Sueño

Entrada 2

Fecha:	
Hora en que me dormí:	
Hora en que me desperté:	
Total de horas de sueño:	
Calidad del sueño (1-10):	

Notas sobre la calidad del sueño y cualquier alteración:

Rutina antes de dormir:

Factores que pudieron haber afectado mi sueño:

Cómo me sentí al despertar:

Notas sobre los niveles de energía durante el día u otras observaciones:

Hoja de Registro de Sueño

Entrada 3

Fecha:	
Hora en que me dormí:	
Hora en que me desperté:	
Total de horas de sueño:	
Calidad del sueño (1-10):	

Notas sobre la calidad del sueño y cualquier alteración:

Rutina antes de dormir:

Factores que pudieron haber afectado mi sueño:

Cómo me sentí al despertar:

Notas sobre los niveles de energía durante el día u otras observaciones:

Hoja de Registro de Sueño

Entrada 4

Fecha:	
Hora en que me dormí:	
Hora en que me desperté:	
Total de horas de sueño:	
Calidad del sueño (1-10):	

Notas sobre la calidad del sueño y cualquier alteración:

Rutina antes de dormir:

Factores que pudieron haber afectado mi sueño:

Cómo me sentí al despertar:

Notas sobre los niveles de energía durante el día u otras observaciones:

ALIANZA POR EL SUEÑO

Con la colaboración de:

AET Asociación de Especialistas en Enfermería del Trabajo

auren Personas

Consejo General de la Psicología España

SEN Sociedad Española de Neurología

Con el aval social de la SEN

Sociedad Española de Patología Dual SEPD

aep Asociación Española de Pediatría

ANDE Asociación Nacional de Directivos de Enfermería

Consejo General de Colegios Oficiales de Enfermería de España

faecap Federación de Asociaciones de Enfermería Familiar y Comunitaria

Fundación Personas y Empresas

SEMERGEN Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria

AEESME Asociación Española de Enfermería de Salud Mental

20 años en salud FEP foro español de pacientes

ASAPME Asociación Aragonesa Pro Salud Mental

eHealth Center UOC Universitat Oberta de Catalunya

UNIVERSIDAD DE MURCIA

SES Sociedad Española de Sueño

SEDENE

APOYO INSTITUCIONAL SEFAC

SEMG Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica SEPAR

STELLANTIS

SGS

semFYC Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria

FESMES Federación Española de Sociedades de Medicina del Sueño