

Mejora del sueño: claves para alcanzar un descanso de calidad



¿Qué ocurre cuando dormimos?

Pasamos por 5 etapas progresivamente (ciclo entre 90 y 110 min). Solemos tener entre 4 y 5 ciclos de sueño completos cada noche, que van acortando su duración a lo largo de la noche.

ETAPA 1

Adormecimiento, entramos y salimos del sueño. En ella, se producen los despertares y las sensaciones de caída.

ETAPA 2

El sueño se hace más profundo y el tono muscular desciende. Nos prepara para las siguientes fases en donde tendremos sueño reparador.

ETAPA 3

Se produce el buen descanso y se dan los procesos que facilitan la memoria y el aprendizaje. Si despertamos en esta etapa nos sentimos confusos.

ETAPA 4

Nos encontramos profundamente dormidos. Se repara el cuerpo, a nivel psíquico y físico.

ETAPA 5 O FASE REM

Es la fase en la que nuestros ojos se mueven. Se dan los sueños en forma de historia, con alto contenido emocional. Se eleva el ritmo cardíaco y la presión arterial. Los sueños que suceden en esta fase son, generalmente, más largos.

Patrón de sueño adecuado vs inadecuado

Patrón de sueño adecuado

- Favorece a nuestro día a día.
- Sueño de calidad: nos levantamos descansados.
- Nuestra capacidad de atención y rendimiento aumenta
- Mejora el estado de ánimo.
- Sensación de bienestar: nos sentimos con energía.

Patrón de sueño inadecuado

- Baja calidad de sueño: conciliamos tarde el sueño y/o tenemos despertares.
- Nos levantamos con sensación de sueño y cansancio.
- Movernos nos cuesta bastante y esto complica el resto del día.
- Nuestra capacidad de atención y memoria disminuye.
- Percepción de haber tenido un mal día.
- Buscamos estímulos que nos ofrezcan sensaciones placenteras para compensar (abuso de alcohol, sustancias, tiempo de televisión..).
- Creamos un desorden: nuestro organismo pierde la certeza de cuándo dormir y cuándo despertar.

Por tanto, ¿qué pasa cuando no dormimos bien?

- Cefalea.
- Estados de irritabilidad.
- Disminución del rendimiento intelectual, memoria y capacidad creativa.
- Disminución de reflejos y agilidad física.
- Aparición de alucinaciones y ataques epilépticos.
- Estado de ánimo bajo.
- Disminución de la percepción de eficacia.

¿Qué factores influyen en un buen descanso?



Edad: según avanza la edad, desciende el número de horas que se necesitan



Situación vital y estresores puntuales



Problemas físicos: Padecer enfermedades agudas o crónicas



Cambios en las rutinas habituales



Estado de ánimo



¿Cuáles son los trastornos del sueño?

Insomnio
de conciliación,
de mantenimiento
o despertar precoz

Roncopatía

Apnea del sueño

Síndrome de piernas inquietas

Pesadillas

Terrores nocturnos

Sonambulismo

Bruxismo

Parálisis del sueño

¿Qué podemos hacer para mejorar nuestro sueño? higiene del sueño:

- Evita la cafeína y consumo de estimulantes por la tarde.
- Realiza ejercicio con regularidad, evitando hacerlo poco antes de dormir.
- Evita las comidas y cenas pesadas.
- Reduce el consumo de líquido después de la cena.
- Cuida el ambiente de la habitación: clima de orden y relajación.
- Evita pensar en el día a día en la cama y resolver problemas con la almohada.
- Levántate ya acuéstate a la misma hora: ritmos regulares.
- Evita dormir durante el día: Las siestas no deben superar los 20-30 minutos.
- 2 horas antes de la hora de dormir, disminuye la intensidad lumínica, y una hora antes de la hora de dormir, inicia una actividad relajante.
- Restringe el uso de pantallas antes de dormir.

No puedo dormir, ¿qué puedo hacer?

Usa la **Técnica de tiempo fuera** cuando tienes:

- **Dificultad para conciliar el sueño:** Si a los 20-30 min no te has dormido, sal de la habitación y haz una actividad tranquila y relajada como leer un libro y cuando te vuelvas a sentir adormecido, vuelve a la cama. Repite esto tantas veces como haga falta.
- **Despertares nocturnos:** Si te despiertas y a los 15 min no te has dormido, sal la habitación y no vuelvas hasta sentir somnolencia.

En ambos casos es muy importante que salgas de la habitación en la que duermes.



Recomendaciones para mejorar el descanso de los niños

- Crea una rutina relajante fija durante 20-45 minutos. Transmitiendo tranquilidad y seguridad en un ambiente con poca luz y ruido.
- Establece asociaciones positivas con el sueño para que el niño concilie el sueño de forma autónoma y sin ayuda.

Técnicas de relajación



Respiración abdominal



Relajación muscular



Técnicas de visualización o imaginación guiada



Mindfulness