

# 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?



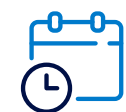
**Edad:** según avanza la edad, desciende el número de horas que se necesitan



**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**



[VER VÍDEO](#)

**Relajación muscular**



[VER VÍDEO](#)

**Técnicas de visualización o imaginación guiada**



[VER VÍDEO](#)

**Mindfulness**



**Tu psicólogo**  
**917 522 904**



**Consultas médicas**  
**917 522 902**



**Urgencias médicas**  
**917 522 901**



**Cita online Web/App**  
**Mi Sanitas**