

Autocuidados: Higiene del sueño

Debido a la segunda ola de Covid-19 que se está dando en España, y teniendo en cuenta las recomendaciones de los profesionales de **quedarnos en casa y reducir la vida social**, hemos pensado que es una buena idea recordar y hacer un autoseguimiento de las pautas de autocuidados que vimos al comienzo de la pandemia.

En este primer dossier, trabajaremos los hábitos para una buena **higiene del sueño**, y al final, haremos un resumen de todos ellos.

¡Vamos a ello!

¿Por qué dormir es importante? Durante el tiempo que estamos durmiendo, el cuerpo lleva a cabo una serie de procesos necesarios para una buena salud física y mental:

- **Fortalece la memoria.** Durante el sueño se consolidan en nuestra memoria las vivencias y los nuevos aprendizajes del día.
- **Ayuda a regular el peso.** Tendemos a expresar el malestar generado por una mala noche de sueño mediante la comida, de manera que no solo comemos más, sino que los alimentos que elegimos son menos sanos.
- **Mantiene el corazón sano y contribuye a la regulación de la presión arterial.** Tener la tensión alta o baja a menudo puede acarrear futuros problemas cardiovasculares.
- **Mejora el rendimiento deportivo.**
- **Refuerza el sistema inmunitario.** Durante el sueño se producen citoquinas, una hormona vital para nuestras defensas. Por ello, dormir bien puede ayudarnos a prevenir enfermedades o a recuperarnos antes de ellas.

Una mala práctica a la hora de dormir, por tanto, contribuirá a un mal funcionamiento de los procesos cognitivos (atención, estado de alerta, concentración, razonamiento...), aumento de peso, la aparición de diabetes, enfermedades cardiovasculares y trastornos del estado del ánimo (este último si tenemos una falta de sueño crónica), además de los síntomas inmediatos como **cansancio, pesadez corporal, dificultad para pensar y concentrarse, irritabilidad...**



¿Sabías que el Sol influye en nuestros hábitos de sueño?

El ciclo del sueño está regulado por una hormona llamada melatonina. Su presencia en el cuerpo es la responsable de que “tengamos sueño”. Producimos melatonina en función de la luz natural. Cuando no hay luz (o hay poca), empezamos a generar melatonina, nos sentimos cansados y, eventualmente, nos vamos a dormir. De la misma manera, por la mañana, la luz natural frena la producción de esta hormona ¡y nos despertamos!

*Por esto es importante **dormir a oscuras** (o con muy poca luz), y que, por las mañanas al levantarnos, **abramos las cortinas o subamos las persianas**. ¡Hágase la luz!*

*¿Sabías que la luz de las pantallas (la tele, el ordenador, la tablet o el móvil) confunde al cerebro? Por esta luz el cerebro cree que aún es de día y no produce suficiente melatonina, por lo que a la hora de irnos a dormir nos es difícil conciliar el sueño. Así que, ya sabéis, antes de dormir tenemos que **reducir el tiempo con pantallas**. Para ello podemos leer, escribir, meditar o charlar con nuestro compañero de piso.*

¿Qué es la higiene del sueño? Es el conjunto de prácticas que son necesarias para cuidar nuestra salud física y emocional; no es solo la cantidad de horas que pasamos durmiendo (que no han de ser pocas, ni muchas) sino la calidad del sueño. ¿No os ha pasado alguna vez que os despertáis cansados, aunque habéis dormido 9-10 horas? ¡A continuación os contaremos cuáles son estas prácticas!

El entorno

Dormir podemos dormir casi en cualquier lado, pero... ¿y descansar? Para que tu alrededor te ayude a tener un sueño reparador es aconsejable que:

- Tengas la **habitación ordenada** a la hora de irte a dormir. Recoge la ropa, los zapatos o todo aquello que no esté en su sitio antes de meterte a la cama. ¡Ya verás como te despiertas un poquito mejor!
- **Abras la ventana 5 – 10 minutos** para renovar el oxígeno y refrescar la habitación. Así no estaremos respirando el aire reciclado de todo el día y podremos relajarnos con más facilidad.
- Haya **poco ruido**. Procura que tu habitación esté en silencio, y si no puedes (vecinos, gente en la calle, etc.) y te resulta muy molesto, prueba a usar tapones para los oídos.
- Haya **poca luz**. Como pone en el cuadro de la página anterior, si hay luz nos será más difícil quedarnos dormidos porque nuestro cerebro creerá que aún es de día.
- Usar la **cama solo para dormir**. El cerebro lleva a cabo asociaciones continuamente; si asocia “cama” con “dormir” es más sencillo que conciliemos el sueño en ella; por otro lado, si comemos en la cama, el cerebro puede asociar “cama” con “comer” y eso nos daría hambre y nos sería mucho más difícil quedarnos dormidos.
 - Una actividad que sí puedes hacer en la cama es tener sexo (solo o acompañado). Tras el orgasmo el cuerpo se relaja y esto puede favorecer que nos quedemos dormidos. Sin embargo, no es recomendable usarlo siempre para quedarte dormido porque, a la larga, terminaríamos sin poder dormir si no tenemos relaciones sexuales antes.

Rituales para dormir

Si tienes dificultades para dormir, o simplemente quieres hacerlo, puedes probar a seguir un ritual cada noche antes de irte a la cama, y no, aunque se llame “ritual” no es nada mágico, ja, ja.

Con **ritual** nos referimos a una serie de actividades que, en este caso, realizaríamos antes de dormir, solo para eso y preferiblemente alrededor de la misma hora todos los días. Pueden ser tan sencillos como tomarse un vaso de leche caliente, o más complejos como escribir qué tal el día, escuchar algo de música tranquila, meditar unos minutos y, después de todo eso, irnos a dormir.

Puesto que es importante meternos en la cama con el cuerpo y la mente en calma, debemos **evitar** que nuestra rutina nocturna incluya actividades estimulantes como estar con el móvil o el ordenador, ver la tele, hacer ejercicio, etc. Algunas cosas que puedes hacer son:

- Tomar un vaso de leche calentita.
- Leer un libro.
- Escribir sobre tu día.
- Meditar u otra técnica de relajación.
- Hacer un puzzle.
- Darte una ducha o baño caliente.
- Etc.

La dieta

¡Lo que comemos también influye en cómo dormimos! No es solo lo que comemos, que ha de ser variado y equilibrado, sino cuándo. Desayunar, comer o cenar más o menos a la **misma hora** todos los días nos ayudará a que nuestro cuerpo “sepa lo que viene después” y esté preparado para ello; por ejemplo, si todos los días cenamos alrededor de las 9pm, estará preparado y la digestión será más ligera.

¡Hablando de la digestión! A la hora de cenar hemos de tener cuidado porque:

1. Si cenamos mucho, la digestión será pesada y es más probable que nos despertemos en medio de la noche; además de que estaremos incómodos porque es muy posible que nos duela el estómago, ardor, etc.
2. Si cenamos muy poco, nos entrará hambre mucho más rápido y nos despertaremos en mitad de la noche con ganas de comer, interrumpiendo así el ciclo sano de sueño.

¡Recuerda!: **Se desayuna como los reyes, se come como los príncipes y se cena como los mendigos.**

DOSSIER Nº 1. AUTOCUIDADOS. HIGIENE DEL SUEÑO (2020)

Otra cosa que puedes hacer para dormir mejor por la noche es **reducir la ingesta de líquidos** por la noche y, siempre, **ir al baño antes de acostarte**; de esta manera, evitarás despertarte porque tienes muchas ganas de hacer pis.

Cafeína

¿Quién no se ha tomado alguna vez un café con la intención de despertarse por la mañana o mantenerse despierto por la noche? Pero, ¿a que también habéis notado mucho cansancio cuando se pasa el efecto?

La **cafeína** es una sustancia estimulante, y como tal, nos hace más difícil el quedarnos dormidos. Esto es porque no deja que la melatonina actúe (hablamos de ella en el recuadro de la primera página); sucede que el cerebro *sabe* que es de noche por la falta de luz y, como no nos quedamos dormidos por el efecto de la cafeína, produce más melatonina aún en un intento de que nos durmamos de una vez por todas; ¿Qué pasa? Que cuando la cafeína desaparece del organismo, toda la melatonina hace efecto de golpe, y por eso notamos esa fatiga tan repentina.

En general, la cafeína no es recomendable, pero si te decides a tomarte un café, hazlo **antes de media tarde** para asegurarte de que la cafeína ha desaparecido de tu cuerpo para la hora de dormir.

Ejercicio físico

Hacer **ejercicio físico** de manera regular mejora nuestra salud y nos ayuda a dormir mejor.

Si no eres muy fan del deporte o no tienes alguna dificultad, no te preocupes, se ha demostrado que un **paseo de 30 minutos cada día** ya supone un beneficio para la salud. No obstante, es recomendable hacerlo por la mañana o a media tarde, pero no cerca de la hora de dormir porque nos excitaría y nos dificultaría el conciliar el sueño. Recordad, tenemos que irnos a dormir estando relajados.

La siesta

Echarse una cabezadita después de comer aporta muchos beneficios para la salud física y mental (ayuda a aumentar el estado de alerta, mejora la concentración, la productividad, la memoria y la capacidad de aprendizaje); pero claro, si es solo “una cabezadita”, si la siesta es demasiado larga, termina siendo perjudicial.

DOSSIER Nº 1. AUTOCUIDADOS. HIGIENE DEL SUEÑO (2020)

Para evitar que la siesta afecte de manera negativa a nuestro sueño durante la noche, es preferible que sea **corta**, de unos **20-30 minutos**, y que **no sea demasiado tarde en el día**. De todas formas, si tienes problemas para dormir por la noche, es mejor que no te echas la siesta durante un tiempo.

¿No concillas el sueño? ¡Levántate!

Antes hablábamos de que la cama solo se ha de usar para dormir, ¿os acordáis? Esta es la razón por la que, si no conseguís dormir, tenéis que levantaros. Cuando no logramos conciliar el sueño, empezamos a frustrarnos y a ponernos ansiosos, y como ya sabemos, no queremos que el cerebro asocie esos sentimientos con la cama, ¿no?

Por ello, si os está resultando difícil quedaros dormidos, **levantaos** y haced otra cosa: **dad una vuelta por la casa, leed un rato** o poned en práctica alguna de las **técnicas de relajación** que habéis aprendido en la asociación.

Por supuesto, **nada de pantallas** por las razones que hemos dado anteriormente y, de hecho, es recomendable que uséis una **luz tenue** para no despertaros más de la cuenta.

Un horario para dormir

Si desayunar, comer y cenar a la misma hora es importante, **irse a la cama y levantarse a la misma hora** lo es todavía más. Al igual que con la dieta, el cuerpo se acostumbra a unos horarios determinados, y en el caso del sueño, no solo ayuda a que conciliemos el sueño, sino que mejorará la calidad de éste y hará que durmamos mejor.

Esto no significa que tengas que acostarte estrictamente a la misma hora todos los días, sino que tengas una **regularidad y un objetivo máximo**. Por ejemplo, tengo que acostarme entre las 22.30 y las 23.00, y levantarme alrededor de las 8. En ambos casos es muy recomendable **usar una alarma**, tanto por la noche para avisarnos de que tenemos que ir a dormir dentro de poco, como por la mañana para no dormir más allá de la hora que nos hemos propuesto.

Despeja la cabeza

El estrés, las preocupaciones o sentimientos intensos como los enfados pueden interrumpir tu sueño. Si esto sucede, intenta tomarte un tiempo durante el día para reflexionar sobre ello y para relajarte, ¡pero no lo hagas en la cama! A la hora de irnos a dormir, lo ideal es estar tranquilos, relajados y con

DOSSIER Nº 1. AUTOCUIDADOS. HIGIENE DEL SUEÑO (2020)

la mente en calma, así que si te sientes agitado es mejor que trabajes sobre ello para averiguar qué ocurre y poder solucionarlo.

Para ello, puedes escribir acerca del problema o hablarlo con un amigo, y por supuesto, ¡puedes contar con nosotras!

En resumen

La higiene del sueño es efectiva cuando se realizan **distintos hábitos a la vez**. Si te acuestas siempre a la misma hora, pero tomas café por la noche, cenas pesado y no haces ejercicio, es muy probable que tengas dificultades para dormir.

BUENOS HÁBITOS DE SUEÑO	MALOS HÁBITOS DE SUEÑO
Salir a que nos dé el Sol	Poca luz en la casa durante el día
Abrir las cortinas/subir las persianas por la mañana	Utilizar el móvil, la tele, la Tablet o el ordenador antes de dormir
Dormir con la habitación ordenada	Usar la cama para comer, trabajar, jugar, etc.
Ventilar el dormitorio 5-10 min antes de dormir	Comer siempre a distintas horas
Poco ruido y poca luz	Cenar mucho o demasiado poco
La cama solo para dormir	Beber mucho líquido por la tarde
Tener un ritual	No hacer ningún tipo de ejercicio físico
Horario de comidas	Tomar café después de media tarde o a la noche
Cenas ligeras, pero sin quedarnos hambrientos	Siestas muy largas
Reducir la ingesta de líquidos por la tarde	Quedarse en la cama cuando no podemos dormir
Hacer ejercicio físico	Dormir muy tarde y levantarse muy tarde
Siestas de 20-30 minutos máximo	Dormir cada día a una hora distinta
Levantarse si no conciliamos el sueño	Irse a la cama nervioso, enfadado, estresado...
Seguir un horario para dormir	
Relajar el cuerpo y la mente	

