

GUÍAS DE AUTOAYUDA

CONSEJOS PARA DOMIR MEJOR



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL

© 2013. Servicio Andaluz de Salud. Consejería de Salud y Bienestar Social. Junta de Andalucía.

Edita: Servicio Andaluz de Salud www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud

Este folleto pertenece a la **Guía de Autoayuda para la Depresión y los Trastornos de Ansiedad** cuyos editores y directores del Grupo de Desarrollo y Adaptación de la misma son:

- **José M^a García-Herrera**, Psiquiatra
- **E. Vanesa Noguera Morillas**, Psiquiatra

Pertencientes a la UGC de Salud Mental del Hospital Regional Universitario Carlos Haya de Málaga.

Las ilustraciones son del "Cuaderno de vivencias" de S.I.Z. 2011 y propiedad del autor y cedidas para esta publicación.

GUÍA DE AUTOAYUDA PARA LA DEPRESIÓN Y LOS TRASTORNOS DE ANSIEDAD:

- ¿Qué es la Depresión?
- ¿Qué es el Trastorno de Ansiedad Generalizada?
- ¿Qué es el Trastorno de Pánico?
- ¿Qué son los fármacos antidepresivos?
- ¿Qué son los "tranquilizantes"?
- ¿Qué puedo hacer para ayudarme si tengo depresión?
- ¿Qué puedo hacer para dormir mejor?
- ¿Cómo puedo ayudar a un amigo/a o a un familiar con Depresión?
- ¿Cómo afrontar el Duelo?
- ¿Cómo hacer frente a las preocupaciones?
- ¿Cómo resolver problemas?
- ¿Cómo puedo mejorar mi ánimo con la actividad física?
- Comprendiendo la ansiedad
- Afrontar la depresión posparto
- Afrontando el estrés
- Consejos para dormir mejor
- Aprenda a controlar los pensamientos negativos
- Aprenda a controlar los pensamientos ansiosos
- Aprenda a relajarse
- Aprenda a controlar la irritabilidad
- Aprenda a organizar sus actividades
- Aprenda a relacionarse mejor con los demás
- Mejore su autoestima
- Mejore su estado de ánimo con la actividad física

Puede solicitar los folletos en su Centro de Salud o descargarlos de: <http://www.juntadeandalucia.es/servicioandaluzdesalud/saludmental>, en donde también encontrará información acerca de la metodología de elaboración y las fuentes bibliográficas.



Consejos para dormir mejor



Consejos para dormir mejor

Los problemas del sueño son muy comunes, siendo el más frecuente el insomnio.

Un estudio reciente encontró que hasta un 30% de la población adulta lo presenta. Las dificultades del sueño son muy frecuentes en mujeres, niños y personas mayores de 65 años, de hecho, aproximadamente la mitad de las personas mayores de 65 años se quejan de insomnio. Por lo tanto, tener problemas para dormir en algún momento de la vida es bastante normal.

Comprender el sueño normal

Una noche de sueño normal tiene tres partes principales.

- **Fase no REM.** Ésta se divide en estadios 1-4. En cada uno el sueño se va volviendo más "profundo".
- **Fase REM (Rapid Eye Movement) del sueño.** El sueño REM se produce cuando el cerebro está muy activo, pero el cuerpo está inerte, salvo los ojos que se mueven rápidamente. La mayoría de los sueños se producen en esta etapa.
- Los breves **periodos de vigilia** que duran 1-2 minutos.

Cada noche, alternan alrededor de 4-5 períodos de sueño no REM con 4-5 períodos de sueño REM. Además, también se producen aproximadamente cada dos horas varios períodos de vigilia de 1-2 minutos de duración, pero ocurren con más frecuencia al final de la noche. Normalmente, usted no recuerda las veces que se despierta si duran menos de dos minutos. Si se distrae en los momentos de vigilia (por ejemplo, una pareja que ronca, el ruido del tráfico, el temor de despertarse, etc.), entonces tienden a durar más y es más probable que los recuerde.

Al igual que con la cantidad de sueño que necesitamos, el tipo de sueño también cambia conforme envejecemos. El sueño en los ancianos/as tiende a ser más ligero, con mayor predominio en los estadios 1 y 2, es decir, menos profundo y suelen ser más frecuentes los períodos de vigilia.

¿Qué es el insomnio?

La palabra insomnio significa falta de sueño, la estricta definición médica de insomnio es "una persistente dificultad para quedarse o permanecer dormido, lo que deteriora el funcionamiento durante el día".

El insomnio es el problema de sueño más común. Aproximadamente 1 de cada 5 personas adultas no consigue dormir tanto como les gustaría.

La falta de sueño puede significar:

- No ser capaz de dormir.
- Despertarse demasiado temprano.
- Despertarse varias veces durante largos períodos en la noche.
- No sentirse descansando al levantarse.

Si usted tiene falta de sueño, puede sentir cansancio durante el día, reducir la concentración, sentirse irritable o simplemente no funcionar bien.

¿Qué es una cantidad normal de sueño?

La cantidad de sueño que la gente necesita varía considerablemente. Algunas personas funcionan bien y no están cansadas durante el día con sólo 3-4 horas de sueño por la noche. La mayoría de la gente necesita dormir más. El promedio suele ser de 6-8 horas. La cantidad de sueño que necesita una persona varía a lo largo de su vida, por ejemplo, un bebé recién nacido se pasa durmiendo 16 a 17 horas al día, cuando crece, necesita dormir menos, posiblemente 11 horas a la edad de 5 años y tal vez 8 a 9 horas cuando es adolescente. La mayoría de las personas establecen un patrón de sueño en el comienzo de la edad adulta, sin embargo, a medida que aumenta la edad es normal que necesiten menos. Para muchas personas ancianas es suficiente con dormir seis horas.

No sólo la necesidad de sueño varía de persona a persona y con la edad, también varía según el nivel de actividad. Si alguien ha dejado de trabajar, puede estar menos activo y por lo tanto requerir menos horas de sueño. Por otra parte, si se trata de una familia joven que tiene mucha actividad pueden necesitar dormir bastante. Por tanto, no importa la cantidad de sueño, lo que importa es cómo se siente física y mentalmente tras el mismo.

Es imposible no dormir nunca. Los estudios muestran que las personas no pueden mantenerse sin dormir, de hecho si están privadas de sueño durante un determinado período, al final acaban durmiéndose.

¿Cuáles son las causas de la falta de sueño?

La falta de sueño puede presentarse sin ninguna razón aparente, sin embargo, hay una serie de posibles causas:

- **Efectos del envejecimiento normal.** Como se ha mencionado, cuando las personas se hacen mayores, tienden a dormir menos profundamente y necesitar menos tiempo de sueño. Además, a veces las personas desarrollan el hábito de quedarse dormidas durante el día lo que a su vez reduce la necesidad de dormir por la noche. Esto en sí mismo no es un problema, pero a menudo no dormir durante la noche se convierte en una causa de preocupación y frustración que a su vez conduce a dormir menos.
- **La preocupación por la vigilia.** Usted puede recordar los momentos de vigilia que aparecen por la noche. Puede pensar que eso no es normal y preocuparse por no poder volver a dormir. Mirar el reloj cada vez que se despierta, puede hacer que sienta irritación o nerviosismo y es más probable que recuerde que se ha despertado y que tenga la impresión de haber pasado una mala noche, incluso aunque la cantidad de sueño haya sido normal.
- **Factores ambientales.** Influyen bastante en el sueño. Por ejemplo, un dormitorio que está demasiado caliente o frío, una cama que es demasiado dura o blanda, una habitación que es demasiado ruidosa o iluminada. Dormir en un lugar extraño también puede afectar al sueño.
- **Interrupción de la rutina.** El cambio de las rutinas diarias, como turnos de trabajo alternos o tener un bebé, pueden cambiar los patrones de sueño.
- **Razones médicas para la interrupción del sueño:**

Algunos ejemplos son:

La necesidad de ir al baño durante la noche; se produce sobre todo en las personas ancianas.

Alrededor del 60% de las mujeres y aproximadamente el 70% de los hombres mayores de 65 años se levanta para ir al baño al menos una vez en la noche. Esto también puede ocurrir por otras razones, como el embarazo. Levantarse durante la noche no siempre es un gran problema, pero puede ser frustrante si es difícil volver a dormirse.

Otra razón médica es el dolor. De nuevo, esto puede ser común en las personas ancianas, por ejemplo, por dolores en las articulaciones como la artritis.

El malestar emocional generado por una pérdida o el duelo puede afectar el sueño y de nuevo esto suele ser más frecuente en personas mayores.



- **Ansiedad o depresión:**

Tal vez le resulte difícil desconectar del trabajo, del hogar o de los problemas personales y esta circunstancia puede generarle ansiedad. Cuando sentimos ansiedad o estrés nuestro cuerpo se mantiene en alerta y nuestra mente se llena de preocupaciones impidiéndonos dormir bien.

Por otra parte, la falta de sueño también puede ser debida a la depresión. En estos casos, el insomnio se acompaña generalmente de otros síntomas, como son: un bajo estado de ánimo, pérdida de ilusión, falta de concentración, llanto, pensamientos negativos persistentes. La depresión es una enfermedad relativamente frecuente. El tratamiento de la depresión o la ansiedad soluciona también el problema de la falta de sueño.

- **Los estimulantes.** Pueden interferir con el sueño. Los más comunes son:

Alcohol: muchas personas toman una bebida alcohólica para poder dormir. Es una creencia popular que no se corresponde con la realidad: El alcohol dificulta el sueño y provoca despertar precoz.

La cafeína: esta sustancia se encuentra en el té, el café, algunos refrescos como la cola e incluso en el chocolate. Actualmente se puede encontrar también en algunas bebidas "energizantes" tipo "Red Bull". Igualmente puede presentarse en algunos comprimidos analgésicos y otros fármacos (ver los componentes del fármaco). La cafeína es un estimulante y puede provocar falta de sueño.

La nicotina: (del tabaco) es un estimulante. El no fumar ayuda a facilitar el sueño.

Drogas: El éxtasis, la cocaína y las anfetaminas pueden provocar insomnio.

Fármacos: Algunos medicamentos a veces interfieren con el sueño. Por ejemplo, diuréticos (comprimidos para orinar), algunos antidepresivos, esteroides, beta bloqueantes, algunas pastillas para adelgazar, los analgésicos que contienen cafeína y algunos remedios para el resfriado que contienen pseudoefedrina. Además, si deja de tomar súbitamente pastillas que tomaba regularmente para dormir u otros fármacos sedantes, esto puede provocar insomnio por efecto "rebote".

- **Expectativas poco realistas**

Algunas personas necesitan menos sueño que otras. Si a usted le ocurre esto pero no siente sueño durante el día ni cansancio, entonces probablemente está durmiendo lo suficiente. Las personas mayores y las que hacen poco ejercicio tienden a necesitar menos horas de sueño. Algunas personas creen que deberían ser capaces de echarse la siesta durante el día y ¡dormir ocho horas durante la noche!.

- **Un círculo vicioso**

Cualquiera que sea la causa inicial, la preocupación sobre la falta de sueño, por sentirse cansado al día siguiente, puede ser razón suficiente para que el problema empeore.

- **Trastornos de sueño**

En algunas ocasiones los trastornos del sueño tienen causas concretas, como ya comentamos anteriormente, como la ansiedad y la depresión. Por eso es importante determinar si usted está sufriendo un trastorno del sueño específico. Piense en las siguientes preguntas:

¿Alguien le ha dicho que su ronquido es fuerte y perjudicial?

Si es así, usted podría estar sufriendo *Apnea del sueño*. Suele ocurrir en personas obesas. En esta enfermedad las vías respiratorias se cierran durante el sueño, lo que no sólo causa ronquidos sino que reduce la cantidad de oxígeno que llega a los pulmones. Esto hace que la persona se despierte para poder respirar. Existen tratamientos específicos y eficaces para esta enfermedad.

¿Ha sufrido alguna vez ataques repentinos de somnolencia irresistible durante el día, no pudiendo permanecer despierto?

Si es así, usted puede estar padeciendo *narcolepsia*. Las personas se sienten obligadas a dormir durante el día durante un período que va desde unos pocos segundos a una media hora. Esto puede ser peligroso, en particular al conducir o manejar maquinaria. Sin embargo, esta enfermedad responde a medicación.

¿Experimenta sentimientos de incomodidad en las piernas o los pies antes de dormir?, ¿los movimientos fuertes alivian su malestar?, ¿Alguien le ha dicho que sus músculos se contraen o se sacuden con frecuencia?

Si la respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, usted puede tener *mioclonus nocturno o síndrome de las piernas inquietas* que se caracteriza porque existen numerosos episodios de contracciones musculares durante la noche.

Si ha contestado "sí" a cualquiera de las preguntas anteriores, debe consultar a su médico/a. Estas enfermedades se pueden tratar con fármacos.

Si usted no es capaz de encontrar la causa de su problema, debe consultar a su médica/o.

¿Qué efectos tiene la falta de sueño?

Si usted tiene problemas de sueño, es muy probable que esté experimentando como consecuencia problemas físicos y mentales. Es posible que tenga dificultades para concentrarse y esto puede crearle problemas mientras está conduciendo o está en el trabajo.

Algunos de los efectos de la falta de sueño pueden incluir:

- Dormirse durante el día
- Sensación de cansancio
- Falta de concentración
- Problemas de memoria
- Dificultades para la toma de decisiones
- Irritabilidad
- Frustración
- Riesgo de accidentes y lesiones.



¿Qué puedo hacer para ayudar a mejorar el sueño?

Informarme:

A menudo es útil entender que los períodos cortos de vigilia cada noche son normales. Algunas personas se tranquilizan al saberlo y por lo tanto al despertarse por la noche dejan de preocuparse. Además, es importante recordar que esta preocupación, en sí misma, puede empeorar las cosas. También, es común tener a veces una mala noche si hay un período de estrés, ansiedad o preocupación. Esto puede ocurrir a menudo durante poco tiempo y pasados unos días se reanuda un patrón de sueño normal.

Higiene del sueño y reducción de los estímulos:

A continuación se recomiendan medidas para ayudar a promover el sueño:

- **Utilice la segunda parte de la tarde-noche para descansar.** Su mente y su cuerpo necesitan descansar antes de ir a la cama. Establezca un plazo límite

para trabajar y realizar otra actividad 90 minutos antes de irse a la cama. Durante este tiempo puede hacer algo diferente y no estresante, como leer, ver televisión o escuchar música.

- **Evite el ejercicio físico tres horas antes de irse a la cama**, de lo contrario, podría sentirse muy despierto y le impediría conciliar el sueño. Sin embargo realizar alguna actividad física antes de este período puede resultar beneficioso.
- **Trate de conseguir estar despierto/a durante todo el día** y dormir por la noche. El cuerpo se acostumbra a los hábitos. Estableciendo unas rutinas es más probable que duerma bien. Por lo tanto:
 - No importa el cansancio que sienta, no eche la siesta. No es raro que las personas que han dormido mal durante la noche sientan somnolencia al día siguiente. Esta somnolencia diurna puede hacer que sea muy tentador acostarse al medio día o por la tarde, sin embargo, si lo hace, es mucho más probable que vuelva a dormir mal esa noche porque sentirá menos cansancio, seguramente tardará más tiempo en dormirse y se despertará con más frecuencia durante la noche. Al día siguiente, de nuevo tendrá sueño y se verá tentado/a a dormir otra vez durante el día.
 - Como puede ver, este hábito de la siesta se convierte en un círculo vicioso que hace que su trastorno de sueño original empeore. Si tiene insomnio, no importa el cansancio que sienta, evite dormir durante el día (a menos que usted esté haciendo un trabajo por turnos).
 - Es mejor ir a la cama sólo cuando tenga sueño.
 - Acuéstese y levántese siempre a la misma hora cada día, siete días a la semana, aunque sea poco lo que duerma. Utilice una alarma para ayudar a conseguir esto. No utilice los fines de semana para "ponerse al día" en el sueño, ya que esto puede alterar el ritmo del cuerpo al que se ha acostumbrado durante la semana.
- **Cuide la dieta:**
 - Evite las cenas copiosas y pesadas.
 - Un picoteo ligero antes de acostarse, como un vaso de leche tibia o un plátano le ayudará a conciliar el sueño. Estos alimentos son ricos en un



aminoácido llamado triptófano, que se cree que participa en los sistemas bioquímicos que inducen y mantienen el sueño. Por otro lado el aperitivo le ayudará a no tener hambre durante la noche.

- **Evite sustancias estimulantes:**

- Reduzca el consumo de cafeína:
- El consumo de cafeína antes de acostarse o tomarla en exceso durante el día provoca sensación de aumento de energía y hace más difícil conciliar el sueño. Cualquier consumo de cafeína después de las 4 pm mantendrá su efecto, aumentando la probabilidad de insomnio.

El siguiente cuadro muestra la cantidad promedio de cafeína en una variedad de bebidas comunes.

Contenido de cafeína de las bebidas comunes por taza de 150 ml (Un tazón = 200-300ml)	
El café tostado y molido (filtrado)	83 mg
El café instantáneo	59 mg
El café descafeinado	3 mg
Té	27 mg
Bebidas de cola	15 mg
Chocolate con leche	40 mg
Cacao (África)	6 mg
Cacao (América del Sur)	42 mg
Bebidas energizantes, tipo Red Bull	32 mg/100 ml. Una lata 80 mg.

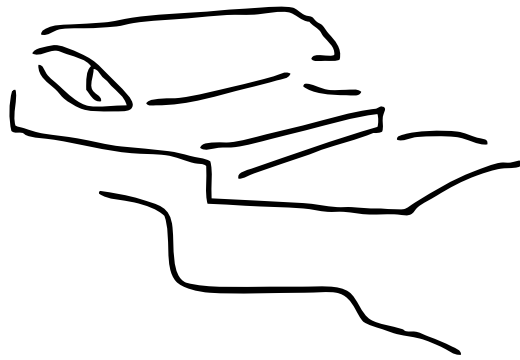
A veces las personas consumen una excesiva cantidad de cafeína durante el día, lo que conlleva un aumento de la dificultad para dormir y un nuevo incremento del consumo de cafeína al día siguiente, para combatir la somnolencia originada por la falta de sueño. Tal comportamiento establece un círculo vicioso que se debe evitar siempre que sea posible.

- **No fume antes de irse a la cama.**

La nicotina estimula el sistema nervioso por la liberación de una hormona llamada "adrenalina". La adrenalina actúa para "despertar" el cuerpo y la mente, manteniéndonos en alerta y preparados para la acción.

Su cuerpo normalmente libera pequeñas dosis de adrenalina durante todo el día y grandes dosis cuando se enfrenta a algo desafiante o amenazante, por tanto, fumar antes de acostarse hace que se libere adrenalina, aumentando

la energía y vitalidad en el momento en que deseáramos estar relajados y listos para dormir. Si fuma y normalmente tiene problemas para dormir por la noche, es mejor que no lo haga durante al menos una hora antes de irse a la cama (preferentemente una hora y media), ya que ésta es la cantidad de tiempo que tardan en desaparecer los efectos estimulantes de la nicotina. Además, si usted se despierta durante la noche y no puede volver a dormir, trate de no fumar porque la nicotina hará que su insomnio empeore.



No beba alcohol unas horas antes de irse a la cama. Una creencia popular sobre el alcohol es que éste le ayudará a dormir si siente tensión o ansiedad. Uno o dos vasos de vino o cerveza por la noche pueden ayudar a relajarse, pero tomar varias copas hace que su sueño sea mucho más pobre. Como el alcohol se metaboliza por su cuerpo, se tenderá a despertar con más frecuencia y dedicará menos tiempo a las fases más profundas del sueño. Si usted bebe regularmente, puede depender del alcohol para reducir la ansiedad y poder conciliar el sueño. El alcohol no sólo impedirá sentirse descansado/a a la mañana siguiente - resaca - (debido a que le roba el sueño de mejor calidad), también es probable que tenga una ansiedad de rebote que durará todo el día y que le hará aún más difícil dormir por la noche. El alcohol no es la solución a los problemas para dormir así que no beba antes de irse a la cama.

Establezca un ambiente de sueño adecuado:

Confort.

Cuando usted se siente cómoda/o, es mucho más fácil conciliar el sueño que cuando tiene hambre, frío, algún tipo de dolor físico o cuando necesita ir al WC. Asegúrese de que todas las necesidades inmediatas se hayan cubierto antes de ir a la cama.

Ruido.

El ruido durante la noche (como el tráfico) es otra fuente común de trastorno del sueño, incluso si usted no se despierta y no puede recordar los ruidos al día siguiente, éstos pueden interferir en su patrón de sueño normal. Si duerme en un lugar que tiende a ser ruidoso, intente disminuirlo mediante el cierre de ventanas y puertas, use tapones para los oídos o insonorice la habitación, incluso si piensa que no puede conciliar el sueño sin una radio o una televisión de fondo, recuerde que esto interrumpirá su sueño durante la noche. Una radio reloj que se apague automáticamente puede serle útil.

Luminosidad.

Una habitación con luz hará que sea más difícil dormir. Por lo tanto, es útil oscurecer la habitación antes de ir a la cama y garantizar que la luz de la mañana no le despierte.

Use la cama sólo para dormir.

Su dormitorio sólo debe usarse para dormir, y por supuesto, para la actividad sexual (que puede ayudarlo a dormir). Actividades tales como comer, trabajar, ver la televisión, leer, beber, discutir o debatir los problemas del día se deben hacer en otros lugares, ya que la excitación generada por estas situaciones, podría interferir con la conciliación del sueño. Estas actividades también hacen que asocie su cama con la vigilia y con el estado de alerta en vez de con la somnolencia y el inicio del sueño. Puede ser útil eliminar de su dormitorio todos los objetos que no estén relacionados con el sueño.

Si usted no puede dormir después de estar 20-30 minutos en la cama, levántese, váyase a otra habitación y haga otra cosa, como leer o ver la televisión. Puede repetir esto tantas veces como sea necesario hasta que consiga tener sueño.





JUNTA DE ANDALUCÍA

Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD Y BIENESTAR SOCIAL



**Plan Integral
de Salud Mental
de Andalucía**