

Una guía para dormir bien por la noche

Existe una estrecha relación entre el sueño y la salud mental. Vivir con un problema de salud mental puede afectar qué tan bien duerme, y la falta de sueño puede tener un impacto negativo en su salud mental.

Pruebe nuestra Lectura rápida (si tiene prisa) o Lectura detallada (si tiene más tiempo) para obtener más información sobre cómo dormir bien.

No todo en esta página funcionará para usted, pero encontrará algunas sugerencias que puede probar. Y si algo no funciona ahora, siempre puedes volver a intentarlo en otro momento.

Si tiene dificultades para sobrellevar la situación, le recomendamos encarecidamente que busque asesoría profesional. Por favor, no sufra en silencio.

Lectura rápida

¿Tienes unos minutos? Descubra qué puede hacer para mejorar su sueño. Si la falta de sueño está afectando su salud o su vida diaria, consulte a su médico o profesional de la salud y pregunte sobre el tratamiento y el apoyo. Aquí hay 6 cosas que puede intentar para ayudarlo a quedarse dormido

- Siga una rutina a la hora de acostarse, por ejemplo, acostarse y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días. O puede intentar irse a la cama solo una vez que se sienta listo para dormir, pero aun así, levantarse a la misma hora.
- Relájese antes de intentar dormir. Hay muchas formas de hacer esto y muchas aplicaciones para ayudarlo con la meditación, la visualización y la práctica de la respiración, todo lo cual puede ayudarlo a relajarse.
- ¿No está seguro de qué lo mantiene despierto? Intente escribir un diario de sueño durante dos semanas. Tome nota de cuándo se fue a la cama, cuántas horas durmió, cuántas veces se despertó y cuánto tiempo, qué comió y bebió el día anterior y cuál era su estado de ánimo. Llevar un registro puede ayudarlo a determinar qué está afectando su sueño y puede llevar el diario a su médico si busca ayuda.
- Asegúrese de que su área para dormir sea cómoda. Los pequeños cambios en los niveles de temperatura, luz y sonido pueden ayudar mucho.
- ¡Apáguelo! Puede resultar útil evitar las pantallas una o dos horas antes de dormir. Si puede, use el modo nocturno en sus dispositivos para reducir la cantidad de luz azul a la que está expuesto.
- Cuídese. El ejercicio físico, una dieta equilibrada y el tiempo al aire libre pueden ayudarlo a dormir mejor. Evite los estimulantes como la cafeína y el azúcar antes de acostarse.

Lectura detallada

¿Qué problemas puedo tener para dormir?

Todos necesitamos dormir, pero muchos de nosotros tenemos problemas con eso. Es posible que reconozca algunas de las experiencias enumeradas a continuación o tenga otras dificultades para dormir que no se mencionan aquí.

Podría:

- resultarle difícil conciliar el sueño, permanecer dormido o despertarse antes de lo que le gustaría
- tener problemas que perturben su sueño, como ataques de pánico, recuerdos, pesadillas o psicosis
- resultarle difícil despertarse o levantarse de la cama
- a menudo sentirse cansado o somnoliento; esto podría deberse a que no está durmiendo lo suficiente, no está durmiendo bien o debido a problemas de salud
- dormir mucho, lo que podría incluir dormir en momentos en los que quiera o necesite estar despierto.

Si tiene problemas para dormir, podría:

- sentirse solo o aislado, por ejemplo, si no tiene la energía para ver a las personas o si no parecen entender
- luchar por concentrarse, o hacer planes y tomar decisiones
- sentirse irritable o no tener energía para hacer cosas
- tener problemas con la vida cotidiana, por ejemplo, en el trabajo o con la familia y los amigos
- verse más afectado por otros problemas de salud, incluidos problemas de salud mental
- tener más probabilidades de sentirse ansioso o deprimido
- tener más probabilidades de tener episodios psicóticos: la falta de sueño puede desencadenar manía, psicosis o paranoia, o empeorar los síntomas existentes.

¿Qué causa los problemas para dormir?

Las cosas que afectan nuestro sueño son diferentes para todos. Pueden incluir:

- estrés o preocupaciones, por ejemplo, problemas con el dinero, la vivienda o el trabajo
- problemas con el lugar donde duerme, por ejemplo, si duerme en un lugar incómodo o si lo molestan fácilmente
- condiciones de salud relacionadas con el sueño, también conocidas como trastornos del sueño

- ser padre o una profesión (empleo) donde el sueño puede interrumpirse?
- tomar medicamentos, incluido el comienzo o el final de la medicación
- drogas recreativas y alcohol
- trabajar de noche o ser trabajador por turnos
- trauma actual o pasado
- Problemas de salud física y mental, muchos de los cuales pueden afectar su sueño.

Si los problemas para dormir le preocupan o afectan su vida diaria, es una buena idea consultar a un médico que pueda hacerle un chequeo médico y ayudarlo a acceder a un tratamiento y apoyo. Si completa un diario de sueño, puede llevarlo a su cita para mostrárselo a su médico.

¿Cómo puedo mejorar mi sueño?

Esta página tiene algunos consejos y sugerencias para mejorar su sueño. Algunas personas encuentran útiles estas ideas, pero recuerde que diferentes cosas funcionan para diferentes personas en diferentes momentos.

Intente sólo con lo que se sienta cómodo y trate de no presionarse demasiado. Si algo no está funcionando para usted (o no lo siente posible en este momento), puede intentar algo más o volver a hacerlo en otro momento.

Intente establecer una rutina

Podría ayudar a establecer una rutina o hábitos de sueño regulares. Es posible que deba probar diferentes cosas antes de encontrar lo que funcione para usted.

Podría intentar irse a la cama y despertarse aproximadamente a la misma hora todos los días. O podría ser útil irse a la cama solo una vez que se sienta listo para dormir, pero aun así se levante a la misma hora.

Relájese antes de intentar dormir

Puede encontrar una rutina de relajación que pueda ayudarlo a prepararse para dormir. Estas son algunas ideas que puede probar.

Haga algo tranquilizante

Por ejemplo, esto podría ser escuchar música relajante o darse un baño.

Ejercicios de respiración

Hay muchas organizaciones con grandes ideas y ejercicios de ejemplo.

Relajación muscular

Tense y relaje conscientemente los músculos, uno tras otro, comenzando con los dedos de los pies y subiendo por el cuerpo hasta llegar a la parte superior de la cabeza.

Visualización

Imagine una escena o un paisaje que tenga recuerdos agradables para usted, o que imagine que sería un lugar tranquilo o pacífico para estar.

Meditación

A algunas personas les resulta útil probar técnicas de meditación, como la atención plena. Puede aprenderlos en una clase o con guías de autoayuda.

Llene un diario de sueño

Puede que le resulte difícil determinar qué está afectando su sueño. Un diario del sueño implica registrar información sobre sus hábitos de sueño para ayudarlo a comprender su problema de sueño y qué lo afecta.

Si lo desea, puede mostrar su diario de sueño a los profesionales de la salud para que le ayuden a explicar los problemas que tiene. Por ejemplo, puede llevarlo a una cita con el médico.

Un diario del sueño podría incluir información sobre:

- a qué hora se acuesta y a qué hora se levanta
- número total de horas de sueño, o una idea aproximada si no está seguro
- calidad general del sueño, clasificada del 1 al 5
- cuántas veces se despierta por la noche, cuánto tiempo está despierto y qué hace mientras está despierto
- si tiene pesadillas, terrores nocturnos o parálisis del sueño, o ha caminado dormido durante la noche
- si duerme durante el día y por cuánto tiempo
- cualquier medicamento que esté tomando, incluida la dosis y la hora a la que lo toma
- la cantidad de cafeína, alcohol o nicotina que consume
- la cantidad de actividad física que realiza
- lo que come y bebe
- sus sentimientos y estados de ánimo generales, incluidos los

pensamientos ansiosos o repetitivos. Debe llevar su diario de sueño durante al menos dos semanas.

Trate de hacer que su área para dormir sea más cómoda

Es posible que no tenga mucho control sobre dónde duerme, por ejemplo, si se encuentra en un hospital o en un alojamiento temporal. Pero aún puede haber pequeños cambios que puede hacer o pedirle a alguien que lo ayude.

Por ejemplo:

- Pruebe diferentes niveles de temperatura, luz y ruido para ver qué funciona para usted.
- Mucha gente encuentra mejor los entornos oscuros, tranquilos y frescos, pero todos son diferentes.
- Si no puede dormir en la oscuridad, intente mantener encendida una luz o lámpara de noche.
- Si el silencio dificulta el sueño, escuche música, sonidos de la naturaleza, un podcast o la radio.

- Puede resultarle útil probar diferentes tipos de ropa de cama, por ejemplo, un edredón o ropa de cama más cálidos o frescos, o una almohada diferente.

Piense en las pantallas y la configuración del dispositivo

El uso de pantallas por la noche, incluso en tabletas y teléfonos móviles, puede afectar negativamente su sueño.

Puede ser útil pensar en cuándo y cómo usar las pantallas. Por ejemplo, puede intentar:

- evitar pantallas una o dos horas antes de acostarse
- reducir el tiempo frente a la pantalla antes de intentar dormir
- evitar actividades estimulantes, como jugar.
- usar un filtro de luz azul, modo nocturno o modo oscuro; es posible que pueda encontrar estas opciones en la configuración de su dispositivo y en la configuración de cada aplicación
- ajustar otras configuraciones, por ejemplo, cambiar el brillo o usar el modo silencioso, modo avión, o no molestar.

Cuídese

Cuidarse físicamente puede ayudar a mejorar su sueño. Inténtelo para ver si le ayudan.

Piense en su dieta

Algunos tipos de alimentos pueden afectar su sueño, como la cafeína y el azúcar. También puede ayudar, evitar comer abundantemente justo antes de acostarse.

Intente hacer algo de actividad física

La actividad física puede ayudarlo a dormir, incluida una actividad física suave. Puede ser particularmente útil estar activo al aire libre. Algunas personas descubren que necesitan detener cualquier actividad física unas horas antes de irse a dormir.

Pasar tiempo afuera

Estar al aire libre en espacios verdes puede ayudarlo a relajarse y mejorar su bienestar. Pasar tiempo a la luz natural también puede ser útil para dormir.