

Sueño

Muchas personas experimentan problemas de sueño. El mal sueño está asociado con condiciones médicas como ansiedad, dolor, estado de ánimo deprimido, fatiga, problemas cardiovasculares, gastrointestinales y de peso. Esta ficha técnica describe cómo la mejora de sus hábitos de sueño puede ayudarlo a manejar algunas condiciones médicas para alcanzar (y conservar) sus metas de empleo.

Introducción

Dormir lo suficiente es importante para su salud, y la falta de sueño puede afectar cada aspecto de su vida. Quizá advierta que es más difícil realizar las tareas cotidianas cuando no duerme bien. Dormir mal también está asociado a enfermedades graves como la diabetes, enfermedades cardíacas y depresión.

Principalmente, el sueño afecta su estado de ánimo, su memoria y el proceso de pensamiento. Los síntomas comunes de poco sueño incluyen problemas para recordar, mayor estrés, irritabilidad, enojo, incomodidad y falta de concentración. Dormir mal también debilita su sistema inmunológico.

En general, los adultos deberían tener entre siete y nueve horas y los adolescentes entre ocho y nueve horas de sueño de calidad todas las noches. Mantener un horario regular al que irse a dormir puede ayudar a que permanezca sano y fuerte.

Beneficios del sueño

Dormir bien puede ayudarlo a manejar la depresión, la ansiedad, los problemas de peso y de estado físico, el dolor crónico y la fatiga. Dormir bien también puede ayudar a mejorar su estado de ánimo, la concentración y la salud en general.

Consejos para el sueño

Tener buenos hábitos de sueño puede ayudarlo a mejorar la calidad del sueño. Los siguientes consejos sobre el sueño son un buen punto de partida.

- Váyase a dormir y levántese a la misma hora todos los días.
- Pase tiempo al aire libre en la luz natural todos los días.
- Evite la cafeína por las noches.
- No se tome una siesta en la tarde o temprano a la noche.
- No mire televisión en la cama.
- Evite actividades estimulantes antes de la hora de dormir, como videojuegos, películas de acción o planificación de comidas.
- Ejercite todos los días, pero no demasiado cerca de la hora de dormir.
- Haga que su dormitorio sea un lugar de descanso limitando la luz de los relojes, computadoras, televisores o ventanas traslúcidas.
- No fume ni beba alcohol.
- Evite las comidas pesadas o picantes antes de irse a dormir.

- Relájese antes de la hora de dormir respirando profundo, escuchando música tranquilizadora o tomando un baño caliente.
- Lea antes de ir a la cama para relajar la mente y aumentar la sensación de sueño (¡nada de misterios de asesinatos!).
- Entrene a su mente para tener pensamientos positivos en lugar de pensamientos negativos cuando está conciliando el sueño.

Para obtener más información sobre consejos sobre el sueño, vaya al sitio web [Helpguide.org](https://www.helpguide.org), y haga clic en el enlace “Sleep” (sueño). Si tiene buenos hábitos de sueño y sigue teniendo problemas para dormir, quizá haga falta que hable con su médico. Un médico puede ayudarlo a diagnosticar y tratar los problemas específicos del sueño.

Sueño y relajación

Aprender a relajarse puede ayudarlo a quedarse dormido y reducir las sensaciones estresantes. Nos relajamos cuando calmamos nuestras mentes. Una forma de hacer esto es reducir lo que ingresa a través de nuestros sentidos. Se estima que la vista y la audición representan el 90% de nuestra información sensorial. Así, muchas técnicas de relajación se concentran en reducir la estimulación visual y sonora.

Algunas personas practican técnicas de relajación a la hora de dormir o a la mitad de la noche para ayudar a aclarar sus mentes de preocupaciones y poder quedarse dormidas. Otras usan técnicas de relajación durante el día como una forma de manejar el estrés. Las siguientes estrategias de relajación se pueden usar para ambas.

Respiración profunda

La respiración profunda es una técnica de relajación que puede usar en cualquier lugar para ayudarlo a calmarse. La mayoría de las personas respira desde la parte superior del pecho cuando está despierta y desde el estómago cuando está dormida. Aprender a respirar conscientemente desde el estómago cuando está despierto puede ayudarlo a relajarse.

Para practicar la respiración profunda, encuentre una posición cómoda, ya sea sentado o acostado boca arriba. Concéntrese en inhalar a través de la nariz y en seguir el aire en todo su recorrido hasta los lóbulos inferiores de sus pulmones. Al hacer esto, su estómago sube cuando inhala y baja cuando exhala. Para aprovechar al máximo la relajación a partir de la respiración profunda, ignore los pensamientos y concéntrese en el acto de respirar. Con cada respiración, visualice el aire limpio que ingresa, circula y refresca su cuerpo. Inhale el aire por medio de la nariz y suéltelo lentamente frunciendo los labios.

Para obtener más instrucciones detalladas sobre cómo practicar la respiración profunda, explore el sitio web de Mayo Clinic en [MayoClinic.org](https://www.mayoclinic.org) en las páginas de atención de pacientes e información de salud.

Música

A través de la historia, la música ha desempeñado un rol importante en la curación y en la vida comunitaria. La música tranquilizadora puede ayudarlo a relajarse. En general, la música sin letra,

como la música clásica o new age, tiende a ser más relajante. La música con letra suele ser más estimulante.

Use la música para crear un entorno pacífico para relajarse. En primer lugar, encuentre una hora y un lugar tranquilos donde pueda bloquear el ruido extra. Los auriculares, aunque sean unos baratos, son buenos para esto. Luego, póngase cómodo. Ponga la música y siéntese o acuéstese. Luego, concéntrese en la música por 20 a 30 minutos. Visualice los lugares y las escenas que sugiere. Sólo disfrute el sonido de la música y las imágenes en su mente.

Relajación progresiva de los músculos

La técnica de relajación progresiva de los músculos puede ayudarlo a aliviar el estrés aprendiendo a relajar los músculos cuando están tensos. Para practicar esta técnica, lentamente estire y afloje cada uno de sus principales grupos musculares, comenzando por los pies y subiendo hasta la cara. Estire y mantenga estirado cada grupo por unos 10 segundos. Luego, permita que el grupo muscular se relaje completamente para que se sienta flojo o suelto antes de mover el próximo. Observe cómo se siente cada grupo muscular a medida que lo estira y afloja. Con práctica habitual, la relajación progresiva de los músculos puede ayudarlo a manejar la tensión muscular durante el día. Úsela con la respiración profunda para aumentar su sensación de relajación. Para obtener instrucciones completas, explore el sitio web Helpguide.org.

Meditación

La meditación es una práctica para calmar su mente y ayudarlo a relajarse. La meditación puede tomar muchas formas. Éstas incluyen imágenes guiadas, meditación de concientización, tai chi y yoga. Durante la mayor parte de la meditación centre su atención en una imagen, sonido, objeto o acción específicos. Concentrarse en una imagen o acción neutral lo distrae de los pensamientos estresantes. La meditación suele incluir alguna forma de respiración profunda en un entorno relajado y tranquilo.

Recursos adicionales

Existen diversos recursos en internet para aprender más sobre el sueño y la relajación.

The National Sleep Foundation

El sitio web de la Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation), SleepFoundation.org, cuenta con información sobre muchos temas del sueño. Puede aprender más sobre el ciclo del sueño o cómo los problemas del sueño contribuyen a las condiciones médicas. También puede encontrar consejos sobre cómo aumentar la calidad del sueño. Además, existen páginas con temas especiales para problemas específicos del sueño, como el insomnio o la apnea del sueño. Si necesita ayuda profesional para su problema del sueño, el sitio web posee una página interactiva para localizar un centro del sueño cerca suyo.

Helpguide.org

Helpguide.org es un recurso de salud y bienestar. El sitio web posee información sobre muchos temas de salud diferentes, incluidas formas de reducir el estrés y relajarse.

National Center on Health, Physical Activity and Disability (NCHPAD)

El sitio web del Centro Nacional sobre Salud, Actividad Física y Discapacidad (NCHPAD, por sus siglas en inglés) NCHPAD.org es un recurso excelente para las personas con discapacidades. Para obtener información sobre cómo su dieta puede afectar su sueño, ingrese a la página de NCHPAD [Sleep Disturbances: How Diet Can Help](#) (Perturbaciones del sueño: cómo puede ayudar la dieta). Para obtener información sobre modos de reducir el estrés y relajarse, ingrese a la página [Modalities to Decrease Stress](#) (Modalidades para reducir el estrés). Esta página también describe estrategias para la fijación de metas y manejo del tiempo.

Fije una meta

Fijar una meta para cambiar un comportamiento en la salud puede acercarlo a lograr y conservar un empleo significativo. Al fijar metas para cambiar sus hábitos de sueño o de relajación, es importante ser realista. Piense en dónde está ahora y luego piense en dónde quiere estar. Comience haciendo algunos cambios en sus hábitos de sueño o relajación y trabaje desde allí, para lograr su meta. Recuerde hacer el seguimiento de su progreso y recompensarse por los logros.

¡Buena suerte!

Preparado por: Catherine Ipsen, Bethany Rigles y Casey Ruggiero

Para obtener mayor información, sírvase comunicarse con:

Research and Training Center on Disability in Rural Communities; The University of Montana Rural Institute; 52 Corbin Hall, Missoula, MT 59812-7056; 888-268-2743 o 406-243-5467; 406-243-4200 (TTY); 406-243-2349 (Fax); rtc rural@mso. umt. edu; <http://rtc. ruralinstitute. umt. edu>

© 2014 RTC:Rural. Nuestra investigación está apoyada por el subsidio #H133B080023 de National Institute on Disability and Rehabilitation Research, U.S. Dept. of Education. Las opiniones expresadas reflejan las de los autores y no necesariamente las de la agencia que financia.