



Universidad Austral de Chile
Dirección de Asuntos Estudiantiles



Centro de Salud Universitario
Universidad Austral de Chile

Trastornos del Sueño

¿Cómo lograr un buen dormir?





Trastornos del sueño

Son un amplio grupo de problemas que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño-vigilia. Algunos trastornos del sueño pueden ser muy graves e interferir con el funcionamiento físico, mental y emocional del individuo.

Los más frecuentes son:

Somnolencia: Sueño excesivo durante el día. La primera causa de hipersomnia (exceso de sueño) es la privación crónica del sueño durante la noche, ya sea por doble jornada (trabajo y estudio), entretención (televisión) o fuentes de información durante las 24 horas (internet).

Insomnio: Dificultad para iniciar o mantener un sueño continuo. Sus efectos son variados, compromete el rendimiento diurno (tanto laboral como académico), altera la calidad de vida y aumenta el riesgo de

depresión. También puede provocar fallos de atención, memoria, concentración, fatiga y cansancio diurnos.

Parálisis del sueño: Incapacidad transitoria para realizar cualquier tipo de movimiento voluntario que tiene lugar durante el periodo de transición entre el estado de sueño y el de vigilia. La persona está totalmente consciente, pero es incapaz de moverse o hablar, lo que puede provocar gran ansiedad. Sin embargo, no existe ningún peligro para la vida, pues los músculos respiratorios siguen funcionando automáticamente.

También son muy frecuentes los ronquidos, apneas, bruxismo, síndrome de piernas inquietas, entre otros.

Importante: Las necesidades de sueño son personales. Más allá de cuantas horas se duerme, lo importante es que el sueño sea continuo, reparador y que permita un óptimo funcionamiento y alerta

durante el día. Debes prepararte para ir a dormir, dejando de lado estímulos que pueden provocar sobre activación. Por eso, es fundamental tener una adecuada **Higiene del Sueño**, es decir, un estilo de vida que favorece un estado saludable para dormir.

Higiene del Sueño

Consejos útiles para tener un buen dormir

Para la gran mayoría de las personas quedarse dormidas y mantener el sueño sin sobresaltos ni despertar durante toda la noche es parte de un proceso natural.

Se ha observado que los individuos que muestran una etapa de sueño satisfactoria, tienen precisamente un estilo de vida y hábitos alimenticios que promueven el buen dormir. Estos hábitos y conductas se conocen como "Higiene del Sueño". La mayoría de las recomendaciones de higiene del sueño son un asunto de

sentido común. Las técnicas y sugerencias que se entregan te ayudarán a tener un mejor dormir.

Estimulantes

La cafeína estimula el cerebro e interfiere con el sueño. Por esto se recomienda ingerir café, té, mate, coca cola, cocoa, chocolate y medicamentos que contengan cafeína sólo hasta las últimas tres o cuatro horas antes de iniciar el sueño.

En general, una ingesta moderada de cafeína a lo largo del día no interfiere con un buen dormir; sin embargo una ingesta alta y regular de ésta puede conducir al surgimiento de síntomas de privación en la noche, los que perturbarán el sueño.

La nicotina es otra droga estimulante que interfiere con un buen dormir. Los síntomas de privación de nicotina nocturnos pueden interrumpir el sueño.





Alcohol

Para obtener un sueño reparador, las bebidas alcohólicas deben evitarse entre cuatro a seis horas antes de iniciar el sueño. Uno de los efectos del alcohol es lentificar la actividad cerebral. Cuando bebe un trago antes de acostarse, puede que este ayude a inducir el sueño en una primera etapa del mismo, pero lo interrumpirá en sus etapas posteriores.

Ejercicio Físico

Hacer ejercicio en forma regular ayuda a las personas a dormir mejor, además de tener muchos efectos beneficiosos; sin embargo, depende de la hora del día en que se efectúe el ejercicio y el estado físico general del individuo. Las personas en buenas condiciones físicas deben evitarlo seis horas antes de acostarse. El ejercicio realizado en la mañana no afecta al sueño nocturno, pero si se efectúa en tiempos cercanos a la hora de acostarse es posible que provoque alteraciones en el sueño. Por otra parte, el ejercicio irregular, una actividad física limitada y muy sedentaria pueden


conducir a padecer insomnio.

Medio Ambiente

Una cama confortable con una habitación tranquila sin televisor, es el mejor ambiente para una noche de sueño. Cuando la luz de la calle suele ser un problema, hay que solucionarlo con buenas cortinas oscuras, persianas especiales o un antifaz. El problema de los ruidos puede solucionarse con orejeras o material de aislamiento en las ventanas.

Dieta

Ingerir una comida abundante antes de irse a la cama puede interferir con el inicio del sueño y su mantención durante la noche. Lo ideal es cenar al menos dos horas antes de ir a dormir.

Síguenos también en  Centro de Salud Universidad Austral

Hábitos NO saludables

Consumir cafeína, alcohol o tabaco previo a ir a dormir

Pensar o intentar solucionar problemas a la hora de ir a dormir

Comer en forma excesiva antes de acostarse

Luego de despertar y levantarse a realizar una actividad, regresar a la cama

Quedarse en la cama luego de despertar

Dormir siesta. Si la realiza, que sea antes de las 15:00 horas y que no pase de 40 minutos

Tomar medicamentos para dormir sin control médico

Manejo del estrés

El estrés puede ser una situación común que generalmente gatilla problemas de sueño. Conversar con amigos y realizar actividades relajadas antes de acostarse puede aliviar la tensión y promover el sueño.

Disminuya el tiempo que pasa despierto en la cama

Mantenga un horario regular para levantarse y acostarse durante toda la semana. Utilice el dormitorio sólo como un lugar de reposo, relajación y vida amorosa o sexual. No se lleve trabajo para la cama. Permanecer con la mente muy activa y acostado durante mucho tiempo impide conciliar el sueño. Acuéstese sólo cuando se sienta muy somnoliento.

Establezca rituales de relajación antes de irse a dormir.

Un buen baño de tina caliente y una comida liviana ó 10 a 15 minutos de lectura.

Resumiendo lo más importante

La práctica de una buena higiene del sueño mejora los problemas de sueño de muchas personas.

Lo más importante es la constancia en mantener buenos hábitos y practicar las reglas de higiene dadas, las que conducen al éxito en la solución de sus trastornos del sueño. Si su problema persiste, consulte a un Médico o Psicólogo, quien le indicará el mejor tratamiento para usted.

Hábitos saludables

Mantener un horario similar todos los días para ir a dormir y para levantarse, incluido el fin de semana

Realizar ejercicio físico en forma regular, antes de las 20:00 horas

Realizar actividades a la luz del día

Utilizar el dormitorio sólo para dormir o actividad sexual

Dormir las horas que requiere para despertar despejado, lo cual es una necesidad individual

Mantener el dormitorio oscuro y con una temperatura agradable

Realizar una rutina relajante, previa a ir a dormir. (ejemplo; leer un libro 10 a 15 minutos)

Esperar tranquilamente quedarse dormido dentro de los 20-30 minutos de acostarse

Guardar el reloj al dormirse. (no mirar la hora si se despierta)

Sacar televisión, computador y radio del dormitorio. (realizar esas actividades en otra habitación)

Desarrollado por: www.pasajerosdel.cl

Contáctanos

Unidad de Salud Mental, Bienestar Estudiantil, Sede Puerto Montt.

**Ubicación: Dirección de Asuntos Estudiantiles
Teléfono: 65 2 277135**

Horario Atención:

Lunes a jueves de 8:00 a 13:00 hrs. / 14:30 a 18:30 hrs

Viernes: 8:00 a 13:00 hrs.

**Visita nuestra página web:
www.bienestarspm.uach.cl**