

Higiene del sueño

www.yvanmet.net

Dr. Manuel Ignacio Yzuel Sanz

Doctor en Medicina. Acupuntor

El sueño es una función orgánica imprescindible para la salud. Como toda función fisiológica puede alterarse. Hay muchas causas que pueden afectar a la calidad y al ritmo del sueño. Por eso es importante consultar nuestras dificultades específicas de sueño con un médico experto que pueda objetivar alguna causa orgánica importante.

Llamamos higiene del sueño a una serie de hábitos de conducta que nos facilitan el comienzo o el mantenimiento del sueño. El sueño es una función educable y podemos crear una serie de reflejos condicionados para facilitar su inducción con los siguientes consejos.

- La cama es para dormir. No utilice nunca la cama para trabajar, estudiar, comer, ver la televisión, etc. Si tiene dificultades con su sueño es importante que asocie la idea de estar en la cama con el sueño. Si se despierta y no consigue volver a conciliar el sueño haga mentalmente una lista de nombres de chico que empiecen por “A”. Si pasados 10’ no se ha dormido, levántese de la cama.
- Procure acostarse a la misma hora habitualmente y realice un pequeño ritual siempre repetido. Por ejemplo: Póngase el pijama, vaya al baño, lávese los dientes, cepílese el pelo, beba un vaso de agua o de leche y acuéstese. Repita siempre la misma secuencia de actos, así conseguirá programar su cerebro para el sueño. Entrenarlo de una manera inconsciente para dormir. Hay quien comienza su ritual con un baño caliente de inmersión durante 15’ o una ducha.
- Cuando se acueste procure realizar un ejercicio sencillo de relajación con los ojos cerrados. Haga una respiración profunda y lenta hasta llenar completamente los pulmones contando mentalmente hasta 4, después vaya soltando el aire también muy lentamente hasta el final contando también mentalmente hasta 4. Procure hacer la respiración hinchando la barriga, como los bebés.
- Levántese siempre a la misma hora. No importa lo bien o mal que haya dormido. Procure permanecer en la cama el tiempo justo de su sueño, no se quede en la cama después de despertarse. Si ha permanecido 6-8 h. en la cama y está despierto levántese.
- Una siesta corta (20-40 minutos) sentado en un sillón o sofá puede ser recomendable. En ningún caso realizar siestas largas y menos en la cama.
- Es importante cenar moderadamente al menos una hora antes de ir a dormir. Es bueno hacer la digestión previamente. Evitar excitantes como el café, el té o el tabaco. Tampoco se recomienda tomar alcohol pues induce un sueño irregular y de mala calidad. Se debe evitar acostarse con hambre, muchas personas encuentran mucha ayuda, tomando un vaso de leche caliente, una infusión relajante o una fruta antes de acostarse.
- El ejercicio físico es muy adecuado para mejorar la calidad del sueño siempre que sea suave, no violento o agresivo y nunca antes de dormir, mejor por la tarde y realizado de forma frecuente y regular.

Un ejercicio de relajación para iniciar el sueño.

(Puede grabarlo con su voz para escuchar la cinta al acostarse)

Acuéstese en su cama, dispuesto para dormir. Es bueno que la habitación no tenga ruidos ni luces, que la temperatura no sea muy alta (19-20°C). Póngase cómodo.

Tome una respiración profunda, hinchando el vientre y cierre con fuerza los puños, tensando los músculos de los brazos, piernas y cara mientras inspira. Sienta la tensión. Después suelte el aire despacio, vaciando el cuerpo hasta el último soplo, sin prisa. Relaje los músculos que ha tensado. Déjelos sueltos y flácidos. Siente la relajación.

Repita este ejercicio durante 10-12 respiraciones completas.

Inspirar-Tensión // Expirar-Relajación.

Después imagine que está tumbado-a en una playa. Es el atardecer de un día cálido de finales del verano, pero no hace mucho calor. Siéntase tumbado en la arena cómodamente con los ojos cerrados. Vaya respirando profunda y lentamente. Note como el sol acaricia su piel y siente un ligero calor sobre su piel en el dorso de sus pies, en los tobillos, en las piernas, en las rodillas, en los muslos, respire tranquila y profundamente. Note como el calor del sol va recorriendo lentamente su cuerpo, el abdomen, el vientre, las manos, los antebrazos, los brazos, los brazos, el pecho, el cuello, la cara, la cabeza, el pelo,...

Respire tranquilo-a, sienta como el aire está lleno de una energía tranquila y fresca, sienta como su cuerpo se llena de esa energía con cada respiración. Mire el sol. El círculo amarillo gira sin parar, como una espiral concéntrica hacia el centro.

Si se fija bien, puede ver una leyenda que gira dentro del sol y que dice:

“Estoy cansado, tengo mucho sueño, esto es para dormir”.....

“Estoy cansado, tengo mucho sueño, esto es para dormir”...