

Mejorar tus hábitos saludables de sueño

Objetivo

Mejorar tus hábitos saludables de sueño para sentirte mejor física y emocionalmente.

Lo que debes saber

Dormir mal por la noche puede tener un impacto negativo en tu cuerpo y tu cerebro. Tu nivel de energía, tu memoria y tu capacidad de concentración pueden verse afectados. La falta de sueño también puede dificultar el control de tus emociones e impulsos o la toma de decisiones adecuadas. Incluso puede empeorar una depresión y afectar negativamente a tu sistema inmunitario.

El adulto promedio necesita entre 7 y 9 horas de sueño cada noche. Cuando se experimenta preocupación, miedo, estrés y otras emociones intensas, ese objetivo puede parecer imposible.

¿Cómo afecta tu falta de sueño a la forma en la que te sientes física y emocionalmente?

Qué hacer

Nombre: _____ Fecha: _____

Nota: Si tienes problemas para dormir tres o más veces a la semana durante al menos tres meses, puedes preguntar a tu médico sobre los medicamentos, hierbas o suplementos que podrían servirte. Además, si te despiertas varias veces por la noche o te despiertas jadeando, pueden ser signos de un trastorno del sueño. Comenta tus síntomas a un médico.

Aquí hay algunas estrategias que pueden ayudarte a sentirte más relajado física y emocionalmente a la hora de acostarte y a mejorar tus hábitos saludables de sueño.

- Escucha música suave, lee o toma una ducha caliente antes de acostarte.
- Evita utilizar el teléfono, la tableta, la televisión u otros dispositivos electrónicos en la cama. Apaga el teléfono a la hora de acostarte para evitar despertarte por las notificaciones.
- Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarte.
- Crea una lista de tareas para el día siguiente para despejar tu mente.
- Procesa tus pensamientos en un diario, cuaderno de bocetos o libreta.
- Practica la respiración profunda, la meditación o la oración antes de acostarte.
- Evita la cafeína, el alcohol y la nicotina por la noche.

- Mantén tu dormitorio a una temperatura fresca (alrededor de 20 grados centígrados).
- Si eres sensible a la luz y al sonido mientras duermes, usa tapones para los oídos y un antifaz para dormir. Una máquina de ruido blanco también puede ayudar; si utilizas una aplicación de ruido blanco en tu teléfono, recuerda desactivar las notificaciones.
- Si te cuesta conciliar el sueño o volver a dormirte, sal de la cama y realiza alguna actividad relajante (como leer o escuchar música clásica) en otra habitación. Vuelve a la cama cuando te sientas somnoliento.
- Intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días.
- Evita comer comidas pesadas al menos dos o tres horas antes de acostarte.
- Asegúrate de que tu colchón y tus almohadas sean cómodos.
- Si duermes una siesta durante el día, límitala a 15-20 minutos.
- Escribe aquí tus propias ideas:

¿Cuál de las estrategias sugeridas es más probable que intentes?

¿Qué pasos tienes que dar, o qué suministros tendrás que conseguir?

A continuación, haz un seguimiento de tus hábitos de sueño utilizando el siguiente cuadro. Indica cuándo tienes problemas para dormir, la estrategia que utilizaste para conciliar el sueño o volver a dormir, y si funcionó. A continuación, describe cómo te sientes al día siguiente. Sigue tu progreso durante al menos dos semanas, haciendo copias de la tabla según sea necesario.

Fecha	Horas de sueño	Estrategia utilizada para conciliar/recuperar el sueño	¿Tuviste éxito? (S/N)	Cómo te sentiste al día siguiente <i>(aturdido(a), alerta, malhumorado(a))</i>

Reflexiones sobre este ejercicio

¿Has experimentado algún cambio después de tomar medidas para mejorar tus hábitos saludables de sueño? Explica.

¿Qué tan útil fue este ejercicio? _____
 (1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil)

¿Has aprendido algo en particular de este ejercicio?
