

Higiene del sueño



M^a. Graciela Changanaquí

Instagram: @terapiacongraciela_

Web: www.terapiacongraciela.com



¿Qué es el sueño?

- Disminución de la conciencia y de la capacidad de respuesta a los estímulos externos.
- Proceso reversible.
- Relacionado con la inmovilidad del cuerpo y la relajación muscular.
- Hay un ritmo circadiano (diariamente).
- Se adquiere una postura estereotipada.
- Su privación provoca diferentes cambios conductuales y fisiológicos.

La importancia del sueño para la salud es fundamental, ya que el descanso adecuado influye en diversos aspectos del bienestar físico y mental.



Fases del sueño

El sueño se divide en dos categorías principales: sueño REM (Movimiento Rápido de los Ojos) y sueño no REM (tres fases: N1, N2 y N3).

- **Fase N1 (Sueño Ligero):**

- Es el inicio del sueño ligero, es fácil despertar.
- La actividad muscular disminuye.
- Durante esta fase, se experimentan las llamadas "mioclonías hipnagógicas", que son contracciones musculares involuntarias, que a veces coinciden con una sensación de caída.

- **Fase N2 (Sueño Ligero a Moderado):**

- Representa aproximadamente el 50% del tiempo total de sueño en adultos.
- La actividad cerebral disminuye, y se observan patrones de ondas cerebrales características.
- Aparecen los husos del sueño, que son ráfagas de actividad cerebral rápida.

Fases del sueño

- Fase N3 (Sueño Profundo):
 - También conocida como sueño de onda lenta.
 - Es una fase de sueño profundo y reparador.
 - Aquí se producen las ondas cerebrales delta, de amplitud más alta y frecuencia más baja.
 - El cuerpo realiza funciones de reparación y crecimiento, como la liberación de hormonas del crecimiento.
- Fase REM (Movimiento Rápido de los Ojos):
 - Esta es la fase en la que ocurren la mayoría de los sueños vívidos.
 - Los ojos se mueven rápidamente en diferentes direcciones.

Estos ciclos de sueño no siguen una secuencia lineal; más bien, se repiten a lo largo de la noche en un patrón cíclico. Un ciclo completo dura aproximadamente 90-110 minutos, y durante una noche de sueño típica, una persona pasa por varios ciclos.

¿Por qué el sueño es crucial?

- **Recuperación física:** Durante el sueño, el cuerpo tiene la oportunidad de reparar tejidos dañados, fortalecer el sistema inmunológico y restaurar energía.
- **Salud mental:** El sueño desempeña un papel esencial en la regulación del estado de ánimo y la función cognitiva. Una buena noche de sueño mejora la concentración, la toma de decisiones y la memoria.
- **Equilibrio hormonal:** Durante el sueño, se liberan y regulan varias hormonas importantes, como la hormona del crecimiento y las hormonas que controlan el apetito.



¿Por qué el sueño es crucial?

- **Prevención de enfermedades crónicas:** La falta crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares y obesidad. Un sueño adecuado desempeña un papel crucial en la prevención de estas condiciones.
- **Rendimiento físico y mental:** Tanto en el ámbito deportivo como en el académico y laboral, el sueño influye en su rendimiento. Un sueño insuficiente puede afectar la capacidad para aprender, concentrarse y realizar actividades físicas de manera óptima.

El sueño no es simplemente un período de inactividad; es un proceso vital para la restauración y mantenimiento de la salud en todos los niveles. Priorizar la higiene del sueño es una inversión en nuestro bienestar a largo plazo.



Consecuencias de la Privación del Sueño

Consecuencias para la salud física:

1. Deterioro del sistema inmunológico:

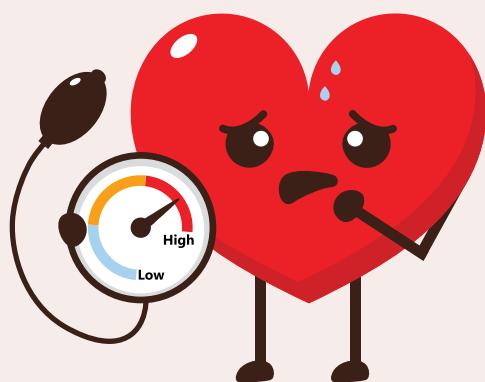
- La privación del sueño puede debilitar el sistema inmunológico, aumentando la susceptibilidad a infecciones y enfermedades.

2. Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares:

- La falta crónica de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de hipertensión, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

3. Problemas metabólicos:

- La privación del sueño puede afectar la regulación de la glucosa y la sensibilidad a la insulina, contribuyendo al riesgo de diabetes tipo 2.



Consecuencias de la Privación del Sueño

Consecuencias para la salud física:

4. Aumento del riesgo de obesidad:

- La falta de sueño ha sido vinculada a cambios en los niveles de hormonas relacionadas con el apetito, aumentando la probabilidad de ganar peso.



5. Dolor crónico y sensibilidad:

- La privación del sueño puede aumentar la percepción del dolor y la sensibilidad a las molestias físicas.

6. Ralentización del proceso de reparación celular:

- La privación del sueño puede obstaculizar estos procesos de reparación y regeneración.

Consecuencias de la Privación del Sueño

Consecuencias para la salud mental:

1. Deterioro del estado de ánimo:

- La privación del sueño se asocia comúnmente con cambios de humor, irritabilidad y un mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo.

2. Aumento del estrés y la ansiedad:

- La falta de sueño puede aumentar los niveles de cortisol, la hormona del estrés, y contribuir al desarrollo de la ansiedad.

3. Reducción de la capacidad de afrontamiento:

- La privación del sueño puede disminuir la capacidad para manejar situaciones estresantes, aumentando la vulnerabilidad emocional.



Consecuencias de la Privación del Sueño

Consecuencias para la salud mental:



4. Problemas de concentración y memoria:

- El sueño adecuado es crucial para la consolidación de la memoria y el rendimiento cognitivo. La privación del sueño puede afectar negativamente la concentración y la memoria.

5. Disminución de la tolerancia a la frustración:

- La falta de sueño puede hacer que las personas sean menos tolerantes a la frustración y más propensas a reacciones emocionales exageradas.

6. Mayor riesgo de depresión:

- La privación crónica del sueño se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar depresión y puede influir en la gravedad de los síntomas en personas que ya padecen trastornos del estado de ánimo.

Higiene del Sueño y hábitos para mejorar el sueño

1. Establecer una hora regular para acostarse y despertarse: Ayuda a regular el reloj biológico, estableciendo un patrón consistente de sueño y vigilia.

2. Crear una rutina relajante antes de acostarse: Lee un libro, toma un baño caliente o practica la meditación.

3. Mantener un ambiente de sueño propicio:

- Asegurarse que el dormitorio está oscuro, sea un lugar tranquilo sin ruidos y que la temperatura sea confortable.

4. Evitar estímulos antes de acostarse:

- Evitar el uso de dispositivos electrónicos al menos una hora antes de acostarse.
- La luz azul de las pantallas puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño.



Higiene del Sueño y hábitos para mejorar el sueño

5. Mantener horarios regulares

incluso los fines de semana:

- Evitar cambios extremos en el horario de sueño los fines de semana ayuda a mantener la consistencia.



6. Limitar la ingesta de café, estimulantes, azúcares y refrescos:

- Evitar Café y Bebidas Energéticas por la tarde.
- Los azúcares y los refrescos pueden causar fluctuaciones en los niveles de glucosa, afectando el sueño.

7. Mantener consistencia en las comidas:

- Evitar comidas pesadas antes de acostarse.
- Mantener horarios regulares de comidas contribuye a la regularidad del reloj biológico.
- Evitar el ayuno ya que acostarse con hambre no favorece al sueño.

Higiene del Sueño y hábitos para mejorar el sueño

8. Limita el consumo de alcohol:

- Aunque el alcohol puede ayudar a conciliar el sueño, puede afectar la calidad del mismo y llevar a despertares nocturnos.

9. Exponerse a la luz natural durante el día:

- La luz natural ayuda a regular el ritmo circadiano y contribuye a un sueño más saludable.

10. Evitar el ejercicio intenso antes de acostarse:

- El ejercicio regular puede mejorar la calidad del sueño, pero evitar actividades intensas justo antes de acostarse.

11. Establecer una hora de "apagado" de pantallas:

- Establece una hora específica antes de acostarte para apagar todos los dispositivos electrónicos. Esto ayuda a señalizar a tu cuerpo que es hora de prepararse para el sueño.



Higiene del Sueño y hábitos para mejorar el sueño

12. Limitar las siestas: que no superen los 20 minutos.

13. Gestiona el estrés mediante el ejercicio físico, la meditación y la relajación profunda.

- Realiza ejercicio físico durante el día ya que ayuda a la liberación de las endorfinas, las cuales pueden favorecer a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.
- Podrías incorporar ejercicios como el yoga y/o meditación para mejorar la gestión del estrés.

14. Si tras 20 minutos en la cama no logra conciliar el sueño, sería necesario levantarse e irse a otra habitación hasta que tenga sueño. Mientras tanto puede hacer otras actividades que no supongan un aliciente que le hagan mantenerse despierto (no trabajar, ni comer).

15. No ir a la cama hasta que tenga sueño.



Higiene del Sueño y hábitos para mejorar el sueño

Alimentos que pueden ser beneficiosos para el sueño:

Aquellos alimentos con alto contenido en Triptófano (aminoácido precursor de la serotonina, un neurotransmisor implicado en la síntesis de la melatonina):

- Los lácteos
- El pescado
- La carne magra
- Los huevos
- Los frutos secos (nueces)



Estos alimentos deben acompañarse de otros alimentos que sean ricos en ácidos grasos como el omega 3, vitamina B y magnesio.

