SALUD & BIENESTAR EMOCIONAL

Higiene del Sueño y Manejo del Insomnio

"Comprende tu historia, transforma tu vida"

¿Qué encontrarás en esta guía práctica?
Pautas fundamentales sobre la neurobiología del descanso, normas de higiene del sueño, control de estímulos y un registro diario interactivo para reestructurar tu rutina nocturna.

Cristina Berzosa
Psicóloga Sanitaria y Neuropsicóloga Clínica
Colegiada Nº AO08272

1. Lo que toda persona con dificultades de sueño debe saber

El descanso no es una actividad uniforme. A lo largo de la noche atravesamos distintas fases de sueño con diferente profundidad e intensidad. Comprender sus mecanismos evita la ansiedad por no dormir:

Necesidad Individual
La necesidad de dormir disminuye con la edad. Aunque lo habitual son 7 u 8 horas, cada persona tiene su propia cuota biológica y dormir menos no implica padecer un trastorno.

Sin Consecuencias Irreversibles
Sufrir insomnio puntual no produce daños irreversibles en la salud, aunque sí afecte a la concentración diurna, la atención y el estado de ánimo.

Factores Desencadenantes
Temperaturas extremas, ruido, dolor crónico, afecciones endocrinas o estimulantes (cafeína, nicotina) pueden alterar gravemente el descanso.

Uso Prudente de Fármacos
Los psicofármacos generan tolerancia y dependencia rápida. Útiles en crisis agudas, pero no sustituyen el aprendizaje de hábitos saludables.

2. Pautas Fundamentales de Higiene del Sueño

- ✓ **Horario regular:** Mantén un horario fijo para acostarte y levantarte diariamente, incluidos fines de semana.
- ✓ **Ajusta el tiempo en cama:** Permanecer demasiado tiempo en la cama sin dormir produce un sueño fragmentado.
- ✓ **Evita la siesta prolongada:** Si la necesitas tras comer, limítala a un máximo de 20-30 minutos.
- ✓ **Cenas ligeras:** Evita irte a la cama con hambre o tras una cena copiosa. Deja pasar al menos 2 horas.
- ✓ **Entorno adecuado:** Mantén el dormitorio en un ambiente oscuro, silencioso y con temperatura agradable.

3. Control de Estímulos y Restricción del Sueño

El objetivo principal es volver a asociar la cama exclusivamente con el descanso profundo y reparador:

Uso Exclusivo de la Cama
No utilices la cama para trabajar, ver la televisión, comer o discutir. La única excepción es la actividad sexual.

Regla de los 15 Minutos
Si tras 10-15 min no concilias el sueño, levántate a otra habitación con luz tenue a hacer algo relajante hasta tener sueño.

Desconexión Digital: Apaga pantallas (móvil, ordenador, tablet) al menos una hora antes de acostarte. La luz azul interfiere directamente en la secreción natural de melatonina.

4. Técnica de Control de la Respiración para el Descanso

Tumbada boca arriba en posición cómoda para inducir la calma del sistema nervioso parasimpático:

- **Paso 1:** Inspira suavemente sin hinchar en exceso los pulmones y espira todo el aire de forma pausada (repite 3 veces).
- **Paso 2:** En la tercera espiración, suelta todo el aire y mantén la pausa sin inspirar durante unos segundos evacuando una imagen placentera.
- **Paso 3:** Repite este ciclo de 5 a 8 veces hasta sentir soltura muscular, pesadez agradable y deseo de dormir.

5. Registro Diario de Higiene del Sueño

Punto de Observación	Tu Registro Diario
1. Rutina Previa: ¿Qué actividades realicé las 2h antes de acostarme?	
2. Tiempo en Conciliar: ¿Aproximadamente cuántos minutos tardé en dormirme?	
3. Despertar Nocturno: ¿Me desperté? ¿Apliqué la regla de los 15 minutos?	
4. Sensación al Despertar: ¿Cómo valoro la calidad de mi descanso (1 al 10)?	