

## Dormir mejor



### Introducción

Todos nosotros podemos experimentar momentos de perturbación del sueño o problemas para dormir bien por una variedad de razones, incluyendo eventos estresantes durante el día, problemas de ansiedad, problemas en el trabajo o en nuestra vida privada. Aquellos que trabajan en entornos humanitarios pueden ser particularmente vulnerables a desarrollar trastornos del sueño. Trabajar en ambientes intensivos, de alto riesgo o impredecibles con clientes traumatizados puede crear condiciones tales como traumas secundarios o vicarios y agotamiento, donde el sueño afectado es una experiencia común. Además, podemos considerar que dormir bien es un lujo y/o sentirnos culpables porque los refugiados u otras poblaciones con las que estamos trabajando no pueden hacerlo. Esto puede resultar en subestimar nuestra necesidad de un buen sueño.

- Dormir lo suficiente es vital para la salud mental y física, y es necesario ayudar a nuestros cuerpos a recuperarse y regenerarse. Dormir bien se compone de dos aspectos: duración y continuidad. La mayoría de los adultos, necesitan dormir un promedio de 8 horas y si el sueño se interrumpe con frecuencia, interfiere con nuestro ciclo de sueño natural.

**Dormir lo suficiente es vital para la salud mental y física, y es necesario ayudar a nuestros cuerpos a recuperarse y regenerarse.**

Todas las investigaciones coinciden en que una buena cantidad de sueño también es necesaria para mejorar el aprendizaje, la memoria y estabilizar nuestro estado de ánimo, mientras que la falta de sueño puede afectarnos de muchas maneras. Inmediatamente después de una noche de mal sueño, puede haber concentración reducida o baja energía. Con el tiempo, la falta de sueño puede tener un impacto en todos los sistemas del cuerpo aumentando el riesgo de desarrollar condiciones crónicas como diabetes, depresión, enfermedades cardíacas, derrame cerebral y otros problemas sistémicos, depresión, enfermedad cardíaca y otros problemas sistémicos.

| Señales de que tiene problemas para dormir   | Señales de que está durmiendo bien             |
|--|--|
| Despertarse cansado o sentirse lento   | Despertarse sintiéndose renovado por la mañana |
| Tomar más de 30 minutos cada noche para conciliar el sueño   | Tener mucha energía durante el día             |
| Despertarse constantemente varias veces cada noche y luego tener problemas para volver a dormir, o despertarse demasiado temprano en la mañana | Sentirse lúcido                                |
| Dificultad enfocándose o manteniendo atención durante el día   |  |
| Sensación de mente nublada o, así como como problemas de concentración y memoria   |  |
| Fácilmente enojado o irritable   |  |
| Deseo de dormir o quedarse dormido durante al día  |  |



## Tips para mejorar su sueño

Para tener un sueño saludable y refrescante, hay algunas acciones que puede tomar y otras que puede evitar. Aquí hay una lista de verificación para dormir mejor en la noche:

### ✓ Si Hacer

- ✓ **Rutina:** Crea tu propia rutina. Por ejemplo, un pequeño ritual que puedes hacer antes de irte a dormir, como apagar todos los dispositivos electrónicos, dar buenas noches a tus seres queridos, usar ropa cómoda, escuchar música o hablar tranquilamente con alguien puede ayudarte a dormir.
- ✓ **Cerrar la ventana de trabajo:** Deje de trabajar o de pensar en el trabajo a una hora planificada. Para algunas personas, preparar un plan o un horario para el día siguiente es útil para tener una idea clara de lo que se espera al día siguiente.
- ✓ **Entorno de sueño:** Minimice los factores ambientales que pueden interrumpir su sueño tanto como sea posible. Por ejemplo, crea una habitación oscura y tranquila o pedirle a un amigo o un familiar que este contigo si eso es lo que prefieres. Considere el uso de tapones para los oídos o una máscara para dormir. Compruebe que la temperatura de la habitación es cómoda para usted. Cuando sea posible use almohadas y colchones cómodos y que den apoyo.
- ✓ **Usa tu cama para dormir:** Es preferible usar la cama solo para dormir y no hacer otras actividades como ver la televisión, usar una computadora o comer. De esta manera, asocia la cama con el sueño.
- ✓ **Levántate si no puedes dormir:** Si no te duermes en 20-30 minutos, levántate y haz algo relajante fuera del dormitorio y vuelve a la cama cuando te sientas cansado. Esto podría incluir un ejercicio de relajación. Evite mirar el reloj cuando tenga dificultades para dormir.
- ✓ **Técnicas de relajación:** Si necesita permanecer en la cama, use algún ejercicio de relajación como respiración, conectándose a la tierra o relajación muscular progresiva (ver folletos).
- ✓ **Ejercicio diario:** Haga algo de ejercicio diario durante unos 30 minutos para aumentar su frecuencia cardíaca. Evite, sin embargo, el ejercicio pesado justo antes de acostarse, ya que esto puede despertar su cuerpo. Es mejor hacer un ejercicio suave y relajante, como estiramientos.
- ✓ **Lectura:** A algunas personas les resulta útil leer un libro antes de dormir.
- ✓ **Horario de sueño:** Defina un horario de sueño y trate de apegarse a él tanto como sea posible. Por ejemplo, ir a dormir y despertarse todos los días a la misma hora.

### ✗ Evitar

- Pantallas:** Apague todos los aparatos electrónicos, computadoras, teléfonos inteligentes, tabletas y videojuegos alrededor de 1 hora antes de irse a dormir. Tales aparatos estimulan su sistema nervioso, lo contrario de lo que necesita para dormir. Por la misma razón, es mejor no dormir con la pantalla del televisor o la computadora prendidos.
- Alimentos:** Evite las comidas pesadas justo antes de irse a dormir, ya que esto requiere que su cuerpo trabaje duro para digerir la comida. Si necesita comer antes de acostarse, un pequeño bocadillo sería mejor.

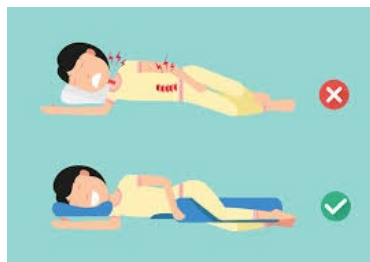
- ❑ **Cafeína:** Evite la cafeína y otros estimulantes antes de irse a dormir, como el té negro, el café, el chocolate o las bebidas energéticas. Es preferible detener tales líquidos unas horas antes.
- ❑ **Televisión/Redes sociales estresantes:** Evite ver o escuchar noticias, programas de televisión o redes sociales que le parezcan estresantes antes de irse a dormir, especialmente si vive en una zona de conflicto o en una zona de alto estrés.
- ❑ **Siesta de día:** Puede ser útil no dormir durante el día, ya que su cuerpo estará más cansado por la noche.

## Posiones para dormir

El dolor o la incomodidad es un factor común que contribuye a la falta de sueño. A continuación, se presentan algunas sugerencias simples sobre las posiciones que pueden ayudar a crear más comodidad y le permiten tener una mejor noche de sueño.

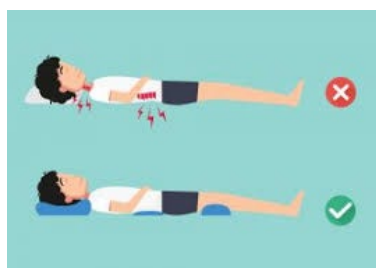
### Dormir de lado

Colocar una almohada entre las piernas puede ayudar a prevenir el dolor de espalda y cadera que proviene de torcerse por la noche



### Dormir boca arriba

Coloque una almohada debajo de las rodillas y debajo de la cabeza para apoyar el cuello. También puede colocar una toalla pequeña y enrollada debajo del arco de su espalda.



### Dormir boca abajo

Esta posición puede ser particularmente difícil en su espalda. Para ayudar a disminuir el estrés en la espalda, puede colocar una almohada debajo de las caderas. También puede usar una almohada debajo de la cabeza si es cómodo hacerlo.



Cuando tenga almohadas limitadas, se puede usar una toalla enrollada o un pequeño cojín en su lugar.



### Referencias y lecturas adicionales

1. Sueño saludable en adultos, American Thoracic Society
2. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/healthy-sleep-in-adults.pdf>
3. Como dormir; NHS (National Health Service – UK) - <https://www.nhs.uk/live-well/sleep-and-tiredness/how-to-get-to-sleep/>
4. Libman, E., Fichten, C., Creti, L., Conrod, K., Tran, D. L., Grad, R., Jorgensen, M., Amsel, R., Rizzo, D., Baltzan, M., Pavilanis, A., & Bailes, S. (2016). El sueño reparador y la continuidad del sueño determinan la calidad del sueño percibida. *Sleep disorders*, 2016, 7170610. <https://doi.org/10.1155/2016/7170610>
5. National Heart Lung and Blood Institute. (2011, September). En resumen: su guía para un sueño saludable.. Retrieved December 21, 2020, <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>
6. En resumen: su guía para un sueño saludable. <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/healthysleepfs.pdf>