

BIENESTAR

Dormir bien por la noche



**¿Sientes agotamiento? ¿Das muchas vueltas en la cama?
¿No consigues dormir bien?**

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLA, NI SOLO.

Aunque los problemas de sueño son comunes, hay algunas formas sencillas de mejorar la calidad del sueño. Muchas personas descubren que su bienestar físico y mental también mejora cuando lo hace su descanso.

¿CUÁLES SON LOS PROBLEMAS DE SUEÑO MÁS COMUNES?

- Dificultad para conciliar el sueño: permanecer en la cama durante más de 30 minutos sin poder conciliar el sueño.
- Dificultad para permanecer dormido o dormida: despertarse con frecuencia durante la noche.
- Despertares matutinos: despertarse a primera hora de la mañana, antes de tener que levantarse, y no poder volver a conciliar el sueño.
- Comportamientos que interfieren con el sueño: roncar, bruxismo, piernas inquietas, sonambulismo y problemas respiratorios.
- Dormir demasiado o durante demasiado tiempo.
- Somnolencia excesiva o necesidad de dormir una siesta durante el día.
- Fatiga excesiva o falta de energía.

¿CUÁNTAS HORAS DE SUEÑO NECESITO REALMENTE?

Según la Sociedad Española de Sueño, en su guía "Sueño saludable: evidencias y guías de actuación", es recomendable, según la edad, tener las siguientes horas de sueño diario:

- **0-3 meses**, de 14-17 horas diarias de sueño.
- **Lactantes (4-11 meses)**. Se recomienda de 12-15 horas diarias de sueño.
- **Niños pequeños y niñas pequeñas (1-2 años)**. Se recomienda de 11-14 horas diarias de sueño.
- **Preescolares (3-5 años)**. Se recomienda de 10-13 horas diarias de sueño.
- **Escolares (6-13 años)**. Se recomienda de 9-11 horas diarias de sueño.
- **Adolescentes (14-17 años)**. Se recomienda de 8-10 horas diarias de sueño.
- **Personas adultas jóvenes (18-25 años) y de edad media (26-64 años)**. Se recomiendan de 7-9 horas diarias de sueño.
- **Personas ancianas (≥ 65 años)**. Se recomienda de 7-8 horas diarias de sueño.

Por supuesto, cada persona tiene necesidades diferentes. Algunas necesitan dormir menos y otras dormir más. Sin embargo, que una persona adulta duerma, de forma habitual, menos de seis horas cada noche, o más de diez, puede conllevar riesgos para la salud o ser un síntoma de otro problema de salud.

En este sentido, aunque el 84% de las personas encuestadas considera que es recomendable dormir 7-9 horas al día, solo un tercio (sobre todo las personas más jóvenes) reconoce dormir esas horas entre semana, mientras que casi un 70% lo hace durante el fin de semana y días festivos. Aunque nos acostamos más tarde en España, un 80% de las personas investigadas declara dormir al menos siete horas al día.

¿Cómo afectan los problemas de sueño a la salud mental y al bienestar?

Los problemas de sueño pueden tener un efecto negativo en la salud mental y el bienestar al influir en las emociones, los pensamientos, los comportamientos y las sensaciones corporales.

EMOCIONES

Si tu sueño se ve alterado, puedes sentirte irritable, de mal humor, insensible, triste, con ansiedad, preocupación o estrés.

PENSAMIENTOS

Los problemas de sueño pueden hacer que, al día siguiente, nos resulte más difícil concentrarnos, pensar con claridad o tomar decisiones.

COMPORTAMIENTOS

Es más probable que no realices tus actividades habituales cuando tienes problemas de sueño.

SENSACIONES CORPORALES

Los problemas de sueño pueden hacer que sientas cansancio, somnolencia o agotamiento.



Consejos para dormir bien

Una de las formas más eficaces de mejorar el sueño es introducir pequeños cambios en nuestros comportamientos cotidianos que influyen en la rapidez con la que nos dormimos y en la duración del sueño. El objetivo es aumentar los comportamientos que mejoran el sueño y reducir los que lo impiden.

CONSEJO #1

EVITA LA CAFEÍNA A LA HORA DE ACOSTARTE

A veces, un consumo excesivo de cafeína provoca problemas de sueño, que se acentúan con la edad. Para la mayoría de las personas, la principal fuente de cafeína son el café, el té, los refrescos y el chocolate. Sin embargo, algunos medicamentos para el resfriado, las alergias, la supresión del apetito, o los analgésicos, también contienen cafeína.

CONSEJO #2

EVITA EL ALCOHOL CERCA DE LA HORA DE ACOSTARTE

Beber alcohol puede parecer que ayuda a dormirte más rápido, pero, por el contrario, puede ser perjudicial para el sueño. Además, consumir alcohol antes de acostarse también puede provocar dificultades respiratorias y espasmos en brazos y piernas. Es habitual que las personas con problemas de alcoholemia padezcan también problemas crónicos de sueño. Si te resulta difícil reducir el consumo de alcohol, **entra en los siguientes enlaces** y encontrarás más información y recursos:

- **SaludJovenNavarra**
- **Plan Nacional sobre Drogas**

CONSEJO #3

DESCONECTAR

El estrés tiene un gran impacto en el sueño, por lo que es importante dedicar tiempo a relajarse antes de dormir. Lee un buen libro, haz crucigramas o sudokus, date un baño o una ducha, escucha música relajante o haz un ejercicio de relajación o meditación. El uso de pantallas es estimulante y la luz azul que emiten estos dispositivos puede afectar al sueño, así que es mejor evitar ver la televisión, navegar por internet o utilizar otros dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.

CONSEJO #4

EVITA HACER EJERCICIO UNAS HORAS ANTES DE ACOSTARTE

Las investigaciones demuestran que las personas que hacen ejercicio con regularidad (de 30 a 60 minutos, tres veces por semana) tienen un sueño más profundo. Sin embargo, hacer ejercicio es energizante, así que es mejor hacerlo entre cuatro y ocho horas antes de acostarse.

Puedes consultar:

- **ISPLN. Ejercicio físico**
- **Instituto Navarro del Deporte**
- **Ayuntamiento de Pamplona. Relación de gimnasios al aire libre**

CONSEJO #5

SIGUE UNA RUTINA

Intenta seguir el mismo horario de sueño y vigilia todos los días, incluidos los fines de semana. Mantener un horario constante ayuda a tu cuerpo a entrar en una rutina. Las personas que se levantan y se acuestan a horas diferentes cada día son más propensas a tener problemas de sueño.

CONSEJO #6

EVITA LAS SIESTAS SI TIENES PROBLEMAS DE SUEÑO

Las siestas no son necesariamente un problema pero, en algunas personas, pueden interferir con el sueño nocturno. Si tienes problemas de sueño, considera la posibilidad de eliminar las siestas para ver si tu sueño mejora. En todo caso, es preferible que la siesta sea corta, de unos 30 minutos como máximo, para minimizar la interrupción de los patrones normales de sueño. Si a menudo sientes tanto cansancio que no puedes pasar el día sin una siesta, es buena idea que hables con un/a médico/a. Puede ser un síntoma de otro problema de salud, como, por ejemplo, un trastorno del sueño.

CONSEJO #7

EVITA IRTE A LA CAMA CON DEMASIADA HAMBRE O DEMASIADO LLENO O LLENA

Comer de manera regular, equilibrada y saludable a lo largo del día, te ayudará a dormir bien por la noche. Intenta evitar cenas copiosas en las dos horas anteriores a acostarte. Si antes de acostarte tienes hambre, intenta tomar un tentempié ligero y sano.

CONSEJO #8

LEVÁNTATE SI NO TE DUERMES EN MEDIA HORA

Si no te duermes en 30 minutos, levántate. Sal de tu habitación y haz algo relajante como escuchar música suave, tomar un baño, beber una bebida caliente sin cafeína o meditar; evita ver la televisión o acercarte a una pantalla durante este tiempo, y vuelve a la cama cuando sientas mucho sueño. No te esfuerces en dormirte, no suele funcionar. Al principio, esta estrategia puede parecer que empeora las cosas, ya que puedes pasar algunas noches sin dormir; sin embargo, después de varios días, te resultará más fácil conciliar y mantener el sueño. Sé constante aplicando esta estrategia, los estudios demuestran que es muy eficaz para revertir los problemas de sueño.

CONSEJO #9

MANTÉN TU DORMITORIO CÓMODO Y SOLO PARA DORMIR

Un buen colchón y una ropa de cama cómoda son necesarios para dormir bien. Asegúrate de que tu dormitorio no está demasiado caliente ni demasiado frío; lo mejor es que esté ligeramente fresco. No utilices la cama para ver la televisión, trabajar, estudiar o cualquier otra actividad mentalmente estimulante, especialmente si ya tienes problemas de sueño.

CONSEJO #10

DESAFÍA LA CREENCIA DE QUE NO PUEDES FUNCIONAR SIN UNA NOCHE DE SUEÑO PERFECTO

Cuando no puedes dormir, es posible que mires el reloj y te preocupes por cómo estarás al día siguiente, lo que aumenta la ansiedad y hace aún más difícil conciliar el sueño. Aparta los ojos del reloj. Recuérdate que probablemente puedas realizar tus actividades diarias incluso sintiendo cansancio (a menos que esto suponga un peligro para ti o para otras personas).

Para más consejos sobre cómo gestionar los pensamientos difíciles que pueden perturbar el sueño, consulta nuestro módulo 8 de Bienestar, "Pensamiento saludable", en bienestaremocional.navarra.es

PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO, SIGUE ESTAS ESTRATEGIAS SIEMPRE QUE SEA POSIBLE:

- Utiliza nuestro diario de técnicas para el sueño que te dejamos en bienestaremocional.navarra.es y haz un seguimiento de tus progresos.
- Sé constante en la aplicación de las estrategias.
- Recuerda que se necesita tiempo para cambiar los hábitos de sueño y ver resultados positivos.

¿Debo tomar pastillas para dormir?

Te recomendamos que pruebes estos consejos antes de tomar somníferos, ya sean de venta libre o con receta, pues algunos alteran la forma de dormir o interfieren en la capacidad de conciliar el sueño al día siguiente. Además, hay medicamentos que pueden ser adictivos.

Por otro lado, las creencias sobre los medicamentos también pueden desempeñar un papel importante en el sueño. Es decir, si piensas que necesitas medicación para dormir, es menos probable que duermas bien si no la tomas, la necesites o no. Si con frecuencia crees que necesitas tomar medicamentos para dormir, lo mejor es que hables con profesionales de Atención Primaria.

¿Sigues teniendo problemas para dormir?

Si sigues teniendo dificultades con tus patrones de sueño, habla con profesionales de Atención Primaria. Los problemas de sueño pueden ser síntoma de un trastorno del sueño, mental, problema de consumo de sustancias u otras afecciones. Algunos problemas de salud, como el asma o dolor crónico, también pueden afectar a la forma de dormir. La calidad del sueño suele mejorar una vez que se identifican y controlan estas enfermedades o trastornos.

Algunos medicamentos pueden causar problemas para dormir. Habla con tu médico/a si crees que algún medicamento está afectando a tu sueño.

Para obtener más información sobre los trastornos del sueño:

- **Sociedad Española del Sueño**
- **Ministerio de Sanidad. Bienestar Emocional**

Material elaborado por el Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN)

Traducción realizada a castellano por el ISPLN con la autorización de la *Canadian Mental Health Association* (Asociación canadiense de salud mental) y *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* (Asociación de Columbia Británica para la salud mental y la información sobre el consumo de sustancias). *BC Partners for Mental Health and Substance Use Information* no ha formado parte del proceso de traducción, por lo que no se hace responsable de la calidad de la traducción final. Si deseas consultar la versión original en inglés, puedes entrar en: [Here to Help](#)