



**Dormir bien
para vivir mejor**

La prevención no tiene edad



**Ayuntamiento
de Salamanca**



**COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA**

Dormir bien para vivir mejor

La higiene del sueño

Dormir es una función fisiológica normal e imprescindible para nuestra salud. El descanso que proporciona el sueño es un proceso de vital importancia en el concepto salud-enfermedad.

El cuerpo precisa del sueño, como medio reparador y de descanso, para que nuestro organismo se recupere del desgaste físico y psicológico. El ciclo sueño-vigilia lo establece un patrón biológico interno en el ser humano y se denomina ritmo circadiano.

El sueño no es un proceso uniforme y constante sino que nuestro cuerpo mantiene diferentes grados de actividad, es lo que se llaman las **Fases del Sueño**. Estas fases van desde un nivel ligero, donde todavía podemos percibir parte del mundo que nos rodea (ruidos, luces, etc.), hasta niveles más profundos en los que nuestro cuerpo está incluso paralizado.

Estas fases se repiten en forma de ciclos de aproximadamente noventa minutos de duración, varias veces a lo largo del proceso de descanso.

Cada fase del sueño tiene su función: los niveles de sueño más profundo, cumplen la función de descanso físico o corporal, mientras la fase más ligera, tendría más que ver con la recuperación mental y el equilibrio emocional.

En condiciones normales la persona que no ha descansado se presenta somnolienta, irascible y nerviosa.

El sueño, como otras funciones vitales, va cambiando a lo largo de la vida desde que se nace hasta la vejez y en las personas mayores se produce una disminución del tiempo total de sueño, aumentan la cantidad y la duración de los llamados desvelos nocturnos y disminuye, en gran medida, el llamado sueño profundo pudiendo darse una mayor somnolencia y fatiga diurnas.

Muchas personas mayores acostumbran a dormir siesta al mediodía. Aunque en la vejez se duerma menos horas por la noche, esta siesta hace que el tiempo total de horas de sueño al día no disminuya demasiado.

Las horas medias de sueño, en general en un adulto, serán en torno a 6,5 horas o menos, incluso en el caso de personas más mayores.

Cada persona, en virtud de su edad, actividad diaria y características personales, necesitará de unas condiciones para dormir bien y deberá conocer la cantidad de horas de sueño que le son suficientes para sentirse bien.



Factores que influyen en la calidad del sueño

Se consideran trastornos del sueño a algunas alteraciones que pueden ir desde problemas relacionados con pautas de interrupción del sueño, problemas para conciliar el sueño o permanecer dormido, a disfunciones como tener demasiado sueño o experimentar comportamientos anormales con el sueño.

En una persona joven los problemas de sueño, suelen caracterizarse por la dificultad en iniciarlo. En las personas mayores, se suelen dar de forma más general despertares frecuentes y muy tempranos, y dificultad en volver a conciliar el sueño.

En las personas mayores estos trastornos no tienen porqué referir problemas patológicos y, generalmente, son debidos tanto a cambios fisiológicos, relacionados con el envejecimiento, como a la modificación de variables ambientales y personales relacionadas con la edad.



Algunas de estas variables que influyen en la calidad del sueño de las personas mayores pudiendo ocasionar trastornos son:

- **Desconocimiento de los cambios en el patrón del sueño derivados la edad y modo de vida.** No tienen un carácter patológico, pero algunas personas mayores siguen teniendo la expectativa de mantener un patrón de sueño que no se ajusta a sus características, lo que puede dar lugar a ansiedad y estrés que es lo que realmente provoca mayores problemas.
- **Cambios en los hábitos de vida que alteran el ritmo vigilia-sueño** como puede ser el inicio de la jubilación donde se puede producir siestas más frecuentes, no necesidad de madrugar y el inicio de una vida sedentaria.
- **La disminución de la actividad y las responsabilidades, o el incremento excesivo de las mismas.**
- **Enfermedades físicas y/o psicológicas,** sobre todo aquellas que producen dolor.
- **Efectos secundarios de determinados medicamentos** para tratar algunas dolencias como pueden ser los diuréticos... Es importante, por ello, tomarlos cuando se lo indiquen.
- **Aumento de problemas emocionales (ansiedad, estrés y depresión) y menores recursos personales para manejarlos.** Mayores preocupaciones con los nietos, hijos e incluso económicas.
- **Determinadas conductas y/o condiciones ambientales** en torno al proceso de dormir que dificultan el sueño como excesivo calor, luz...

The background of the page is a dark green with a pattern of small white stars and a faint crescent moon. On the left and right sides, there are stylized illustrations of sheep with white wool and black faces. The main title is written in a large, bold, yellow font.

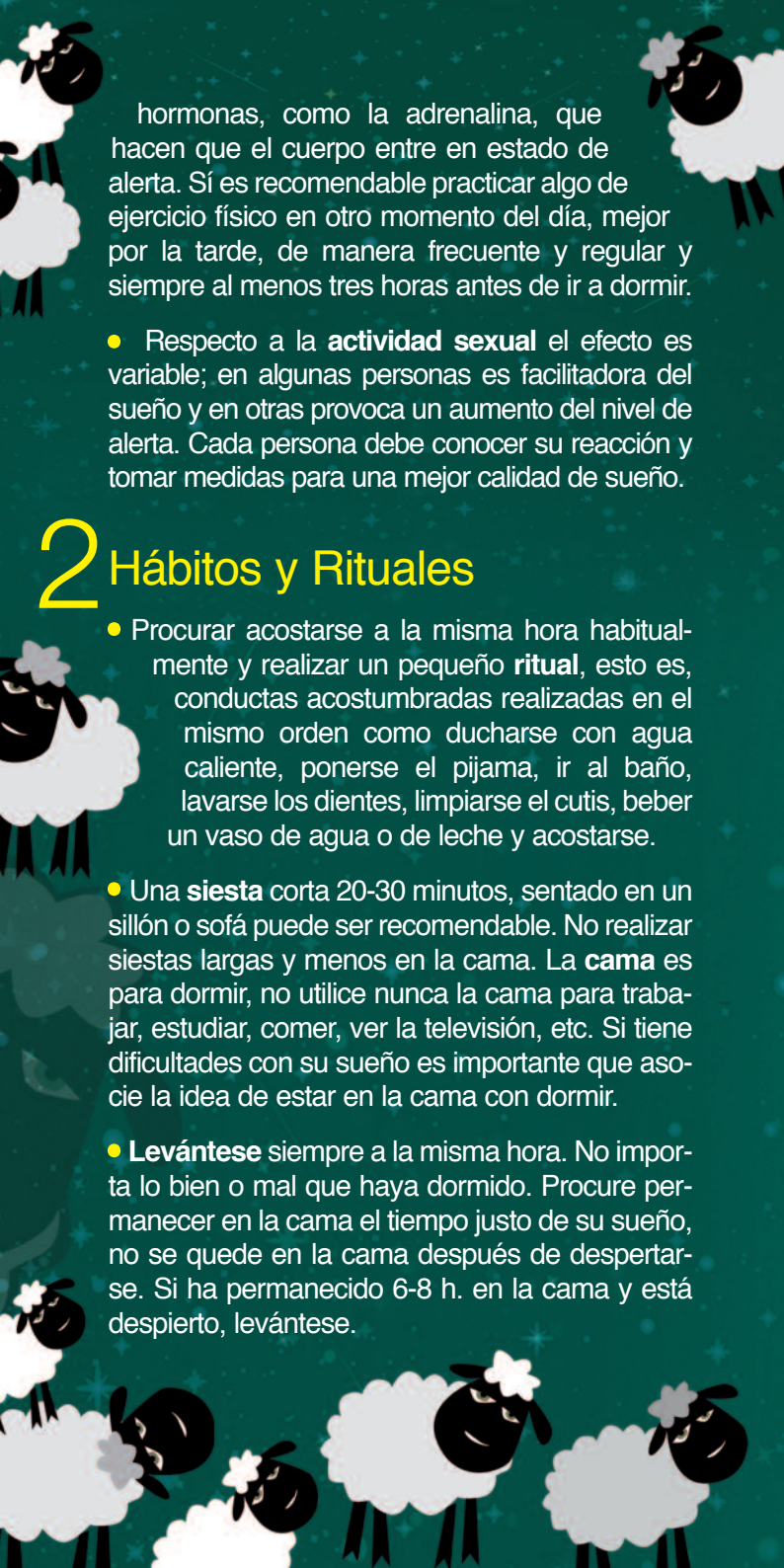
Medidas para una buena higiene del sueño

El sueño, como muchas otras funciones corporales, es una función educable. Llamamos higiene del sueño a una serie de hábitos de conducta que nos facilitan el comienzo o el mantenimiento del sueño. Se trataría de adquirir una serie de hábitos favorecedores del sueño y del descanso diario.

Actuaremos sobre diferentes aspectos de nuestra vida para lograr conciliar mejor el sueño como han de ser nuestros niveles de actividad, las condiciones ambientales y los hábitos que hemos de realizar.

1 Nivel de actividad y estrés

- Al momento de ir a la cama debemos estar **relajados**, listos para dormir, si no es así podremos realizar alguna técnica de relajación como: tomar aire lentamente, contando mentalmente hasta 4, se retiene tres segundos la respiración y se suelta el aire lentamente. Procure hacer la respiración hinchando el abdomen. Podemos repetir esta conducta varias veces.
- Se debe intentar **olvidar los problemas** antes de ir a la cama, para ello puede ser útil alguna distracción antes de dormir como lectura ligera, escuchar música tranquila, la radio o la televisión siempre que no se genere ansiedad.
- Si se tienen **tareas pendientes** es mejor anotarlas en una lista para poder olvidarlas mientras dormimos.
- No es recomendable realizar **ejercicio físico** ni **actividad intelectual intensa** inmediatamente antes de dormir. En la actividad física se liberan

The page features a dark green background with small white stars. Stylized white sheep with black faces and legs are positioned in the corners and along the bottom edge. The text is centered in the upper half of the page.

hormonas, como la adrenalina, que hacen que el cuerpo entre en estado de alerta. Sí es recomendable practicar algo de ejercicio físico en otro momento del día, mejor por la tarde, de manera frecuente y regular y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.

- Respecto a la **actividad sexual** el efecto es variable; en algunas personas es facilitadora del sueño y en otras provoca un aumento del nivel de alerta. Cada persona debe conocer su reacción y tomar medidas para una mejor calidad de sueño.

2 Hábitos y Rituales


- Procurar acostarse a la misma hora habitualmente y realizar un pequeño **ritual**, esto es, conductas acostumbradas realizadas en el mismo orden como ducharse con agua caliente, ponerse el pijama, ir al baño, lavarse los dientes, limpiarse el cutis, beber un vaso de agua o de leche y acostarse.
- Una **siesta** corta 20-30 minutos, sentado en un sillón o sofá puede ser recomendable. No realizar siestas largas y menos en la cama. La **cama** es para dormir, no utilice nunca la cama para trabajar, estudiar, comer, ver la televisión, etc. Si tiene dificultades con su sueño es importante que asocie la idea de estar en la cama con dormir.
- **Levántese** siempre a la misma hora. No importa lo bien o mal que haya dormido. Procure permanecer en la cama el tiempo justo de su sueño, no se quede en la cama después de despertarse. Si ha permanecido 6-8 h. en la cama y está despierto, levántese.

3 Alimentación

- Tener el **estómago lleno** no favorece el sueño y además puede provocar problemas de digestión. La cena no debe ser abundante y es aconsejable que entre el final de la cena y el momento de irse a dormir haya transcurrido al menos una hora. Tampoco se trata de dormir con el **estómago vacío**, porque produce los mismos problemas. Debe evitar acostarse con hambre, una buena ayuda es tomar un vaso de leche caliente, una infusión relajante o una fruta antes de acostarse.
- Si la **retención urinaria** es un problema, debería limitar el consumo de líquidos por la tarde, para evitar despertarse a menudo y tener que levantarse frecuentemente por la noche al baño.
- **Evite excitantes** como el café, té, tabaco. Tampoco se recomienda tomar alcohol pues induce un sueño irregular y de mala calidad.

4 Factores externos ambientales


- Si se tienen problemas para conciliar el sueño procurar que la **cantidad de luz** que entre a la habitación sea la menor posible.
- Se deben evitar los **ruidos** en la medida de lo posible porque estos reducen la calidad de sueño. Nuestro cuerpo, aunque esté dormido, está alerta a lo que sucede en nuestro alrededor.
- Dormir en una **habitación con temperatura fresca y confortable**. Se deben evitar temperaturas extremas de frío o calor.



● El **colchón** demasiado duro o suave puede provocar problemas de espalda. Se ha de buscar uno que tenga un soporte adecuado para la espalda.

- Es conveniente ventilarlo cada día, esperar de 5 a 10 minutos y con la ventana abierta, si es posible, antes de hacer la cama.
- Se debería dar la vuelta al colchón al menos cuatro veces al año, de izquierda a derecha y de la cabeza a los pies.
- Proteger el colchón con una funda transpirable de algodón, que deje la parte baja del colchón al aire libre, para una correcta aireación de todo el equipo de descanso.
- El colchón debería ser cambiado cada 10-12 años, para garantizar el adecuado soporte.


En el caso de parejas es conveniente tener en cuenta considerar la libertad de movimientos para que no se produzcan interferencias durante el sueño.



● Las **almohadas** deben ser adecuadas con la posición en la que se sienta uno mejor para dormir. Si duerme boca abajo es conveniente una almohada suave y baja; si se duerme boca arriba, una de mediana altura y si duerme de lado entonces una que tenga la altura suficiente para no dormir con el cuello torcido. En el caso de una pareja debería disponerse una almohada adecuada a cada uno.

● La **posición para dormir** ha de ser aquella con la que se sienta más a gusto. Evite aquéllas que no permitan una circulación sanguínea adecuada, por ejemplo presionando alguna zona del cuerpo.

Si a pesar de mantener estos cuidados **el trastorno del sueño persiste**, puede ser síntoma de algo más importante y puede precisar de la consulta del profesional sanitario y de tratamiento.



Para mejorar la calidad de su sueño y prevenir trastornos recuerde:

1. Levantarse todos los días, incluidos los fines de semana y vacaciones, en torno a la misma hora.
2. No permanecer en la cama sin dormir más tiempo del necesario.
3. Procurar condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz...). Conservar el colchón limpio y en buen estado y tener una almohada adaptada a sus necesidades.
4. Realizar ejercicio físico moderado, de forma regular, mínimo tres horas antes de acostarse.
5. Evitar o reducir el consumo de alcohol, cafeína y nicotina.



6. Cenar al menos una hora antes de acostarse y no muy abundantemente.

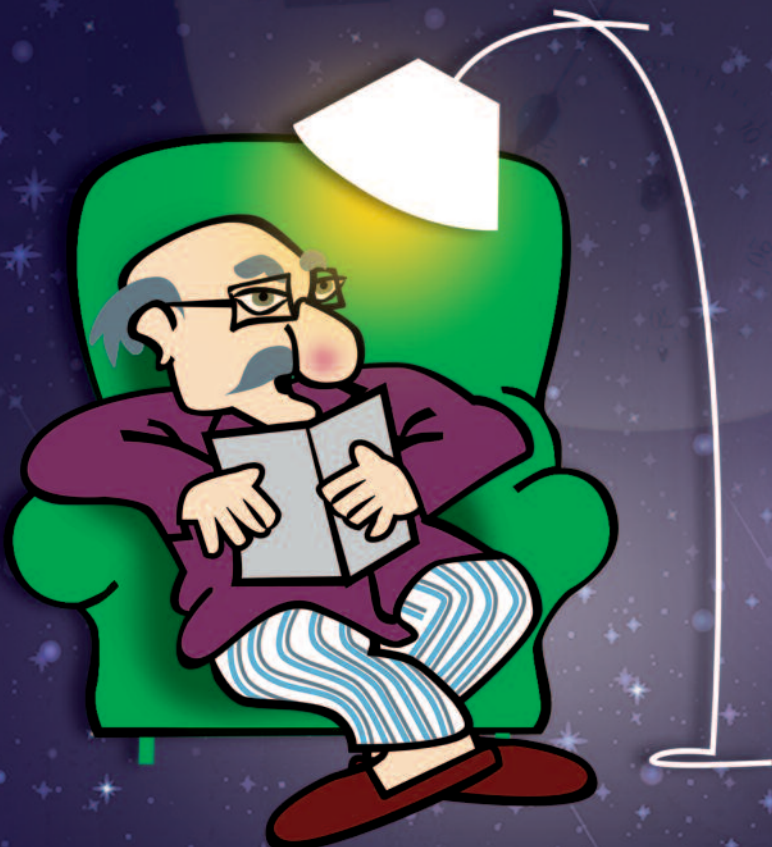
7. Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.

8. Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.

9. Tomar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.

10. Si no puede conciliar el sueño después de 20 minutos, levántese de la cama y realice una actividad tranquila como leer o escuchar música.

Evitar, en lo posible, la mayor cantidad de causas perturbadoras del sueño y hacer ejercicio regular, pueden ayudar a controlar los problemas del sueño.





**Ayuntamiento
de Salamanca**
Concejalía de Mayores



COLEGIO PROFESIONAL
DE DIPLOMADOS EN ENFERMERÍA