

## **¿QUÉ PUEDO HACER PARA DORMIR MEJOR?**

**Prof. Lic. Mauro Tommasi**

A continuación leerás una lista de recomendaciones para dormir mejor. Cuantas más recomendaciones sigas, más ayudarás a promover un sueño sostenido y reparador.

1. Si tenés dificultades para dormir es muy importante irte a acostar a la noche y levantarte a la mañana dentro del mismo horario (con variaciones máximas de una hora), incluso los fines de semana. Deberán evitarse, las siestas diurnas, en el caso de ser absolutamente necesarias, no deberán durar más de 30 minutos y deberán ser, al menos seis horas antes de acostarse a la noche. El objetivo es recuperar gradualmente la autorregulación natural del sueño.

2. Si tenés dificultades para dormir es mejor que no tomes ninguna bebida estimulante: mate, té, café, chocolate, ni bebidas energizantes. Tampoco alcohol, ni tabaco, al menos seis horas antes de ir a dormir. También deberá evitarse comer en exceso, especialmente carnes rojas, al menos dos horas antes de ir a dormir.

3. Si tenés dificultades para dormir, previamente a consumir medicación psiquiátrica, conviene intentar otras medidas más moderadas, y que no generan dependencia ni tienen efectos adversos. Es importante recuperar la función natural autorreguladora del sueño. Deberá hacerse en el siguiente orden: valeriana en comprimidos, luego citrato de magnesio (500 mg), y sólo en una tercera instancia, melatonina (1,5 mg).

4. Si habitualmente pasás más de 20 minutos en la cama sin lograr conciliar el sueño, o sin poder recuperarlo luego de haberte despertado, es mejor que te levantes y te vayas del dormitorio, te des un baño con sales, un automasaje en los pies, y vuelvas a la cama sólo cuando reaparezcan las ganas de dormir. Si aún después de eso la mente permanece muy activa, acomodar cosas para el día siguiente ej: lavar platos, ordenar ropa, y completar lista de preocupaciones. No deberá realizarse actividad física intensa, ni sobre-estimular a la mente (ej: mirando una película o usando el celular), ni comer nada. Podrá tomarse una infusión relajante: tilo, melisa, valeriana, o manzanilla. El objetivo es regular el reloj interno del sueño, favoreciendo sus condiciones.

5. Si tenés dificultades de sueño, en el dormitorio no deberá haber estímulos activadores: es fundamental que no mires la tele, ni uses el celular, ni comas nada. Y que, en la medida de lo posible, sólo vayas al dormitorio para dormir. Es importante para ayudar a que la mente recupere la asociación: "cama igual descanso".

6. Si tenés dificultades de sueño, es aconsejable que practiques actividades de: relajación muscular, respiración diafragmática y mindfulness, todas ellas fuera del dormitorio, y sin la intención de dormirse, o "provocar" el sueño, sino con el único propósito de relajarse.

7. Si tenés dificultades de sueño, es aconsejable que lleves una libreta durante el día donde puedas anotar todas aquellas preocupaciones (ej: actividades pendientes para realizar, problemas irresolubles).

8. Si tenés dificultades para dormir, y notás que los ruidos te despiertan durante la noche (ej: tránsito, ronquidos del compañero/a) es aconsejable usar tapones de silicona moldeable descartables, porque reducen el ruido y no causan molestias en el oído.

9. Sabías que para dormir mejor, es aconsejable que la habitación esté ventilada (la ventana abierta sólo dos centímetros, incluso en invierno, salvo que al hacerlo se incrementa mucho el ruido externo). La habitación deberá estar completamente a oscuras, y en silencio, y no deberá ser calurosa. Las sábanas deben lavarse con agua caliente (60+ grados) y renovarse al menos una vez por semana. El colchón deberá ser firme, de alta densidad (30-35kg/m<sup>2</sup>). (Personas de más de 100 kg. de peso: colchón de 35-40 kg/m<sup>2</sup>). Y es aconsejable conciliar el sueño en posición fetal, con una almohada bajo la cabeza, y además un almohadón entre las rodillas y otro entre los codos. Especialmente si existen problemas de columna.

10. Si tenés dificultades para ir a dormir, es importante que te prepares para ello de la misma manera en que prepararás la mesa para sentarte a comer, tal como si fuera un pequeño ritual. Es aconsejable que te des una ducha, poniendo un tapón y echando un kilo de sal de mesa común debajo de los pies. Más eficaz que la ducha: un baño de inmersión con 1-2 kilos de sal de mesa, y permanecer alrededor de 15 minutos. Además del baño, sirve beber una infusión relajante, tal como: valeriana, melisa, tilo o manzanilla (salvo que aumenten los despertares para orinar).

11. Si tenés dificultades para dormir, es aconsejable que realices actividad física, especialmente aeróbica (ej: natación, ciclismo). Sin embargo, es importante que no hagas tales ejercicios al menos dos horas antes de ir a dormir, para no sobre-estimular la mente ni el cuerpo.

12. Si tenés dificultades para dormir, es importante no utilizar un radiorreloj, especialmente aquellos que irradian luz. Si es necesario usar despertador, es mejor utilizar aquellos a pilas, y que no se vean en la oscuridad. Estar pendiente de la hora atenta contra la conciliación del sueño. La alarma será programada para sonar una única vez, no deberá utilizarse la función *snooze*. Cuando suena, es hora de despertar. Ajustar el horario de la alarma de acuerdo a eso, si es necesario.

13. Si tenés dificultades para dormir, es importante que lleves un autorregistro de sueño, durante al menos 15 días. El autorregistro deberá constar de varias columnas: hora de acostarse, hora y número de despertares, tiempo despierto en la cama, consumo de bebidas estimulantes, siestas, etc. La función del autorregistro es la de detectar aquellos factores que entorpecen, y aquellos que promueven el sueño.

14. Si tenés dificultades para dormir, es importante descartar aquellos factores médicos que podrían obstaculizar el sueño. Deberá realizarse un estudio llamado polisomnografía,

indicado por un médico, para medir la actividad cerebral durante el sueño, y la manera de respirar. Este estudio permite descartar patologías como: apneas del sueño o problemas neurológicos. En el 90 por ciento de los casos, las dificultades de sueño son de causa psicológica, especialmente relacionadas con la ansiedad.

15. Si tenés dificultades para dormir, es importante que consideres que el sueño es una preciosa inversión, y no una pérdida de tiempo. Si observás que necesitás dormir más durante los fines de semana, es probable que debas acostarte más temprano para aumentar el tiempo de sueño durante los días de semana. Dormir bien es aquello que te permite tener energía para realizar todas las obligaciones cotidianas de tu vida. Dormir bien mejora el estado de ánimo, la coordinación psico-motriz, la atención, la memoria, la fuerza física, y mejora el sistema inmunológico.

16. Si tenés dificultades para dormir, es importante que no comas demasiado durante la cena, y que exista un intervalo mínimo de dos horas entre cenar e ir a la cama. El objetivo de esta recomendación es que el organismo dedique sus energías exclusivamente a lograr un sueño reparador, habiéndose ocupado previamente de la digestión durante la vigilia. Aquellas culturas en las cuales se cena más temprano, suelen referir mejor calidad de sueño.