

GUÍA PARA EL CUIDADO DEL SUEÑO

UNED

Facultad
de Psicología

SPA

Servicio de Psicología Aplicada

El sueño es un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral del ser humano. Aunque sigue siendo uno de los enigmas de la investigación científica, - todavía no se han esclarecido muchos aspectos sobre su origen, fisiología y funciones biológicas-, sabemos que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas necesarias para un pleno rendimiento.

El sueño no es un acto fisiológico pasivo, sino que se acompaña de diferentes procesos que introducen modificaciones en nuestro organismo: cambios en la presión arterial, la frecuencia cardiaca y respiratoria, la temperatura corporal y la secreción hormonal, por mencionar algunos.

Sabemos que el descanso es necesario para mantener la homeostasis o equilibrio de nuestro organismo. Así, es necesario para funciones corporales esenciales como la regulación de la temperatura, la reparación de tejidos, la conservación y la recuperación de la energía. No obstante, también es imprescindible para el funcionamiento óptimo del cerebro. Así, por ejemplo, se sabe que es esencial para el aprendizaje, la consolidación de los procesos de memoria y el procesamiento de las experiencias vividas durante la vigilia.

Los experimentos de privación del sueño han puesto de manifiesto que este es necesario para un adecuado funcionamiento diurno y un óptimo rendimiento intelectual, ya que favorece procesos psicológicos básicos tales como la atención, la memoria y el pensamiento lógico. Dormir nos permite consolidar información y recuerdos nuevos, aprender de manera más óptima y procesar las experiencias emocionales del día pasado. Además, facilita la toma de decisiones, la reacción rápida a los estímulos, la toma de conciencia de las experiencias vividas durante el día y la resolución de problemas. A su vez, el sueño es esencial para mantener el equilibrio psicológico pues, si se perturba, es frecuente que aparezcan alteraciones en el estado de ánimo, un incremento de los niveles de ansiedad e irritabilidad y de falta de disfrute.

Las necesidades básicas de sueño para mantener las funciones y supervivencia del organismo se sitúan sobre una media de 4 o 5 horas de sueño al día. El resto de horas que dormimos contribuyen a mejorar nuestra calidad de vida. Es importante matizar que las horas de sueño, tanto en lo referente a las necesidades básicas como a aquellas que incrementan el bienestar, son diferentes en cada persona y, dentro de la misma, en función de sus circunstancias vitales. Así, la duración apropiada del sueño se mide en función de la calidad de la vigilia.

Aunque el insomnio se explica por causas diversas, muchos problemas de sueño están relacionados con alteraciones emocionales. De este modo, una de las maneras de tratar el insomnio es trabajar con los problemas emocionales subyacentes.

Desafortunadamente, dada la crisis sanitaria que estamos viviendo en la actualidad, existen numerosos factores ambientales externos que pueden estar desencadenando o agravando dichos problemas y alterando el descanso: el cambio en las rutinas previas, la incertidumbre laboral, económica y sanitaria; la adaptación al teletrabajo, la presencia de los hijos en casa con sus consiguientes tareas escolares o la enfermedad en el seno familiar, entre otros.

Todos estos factores, unidos al hecho de que trabajamos, realizamos nuestras actividades diarias y dormimos en el mismo lugar, impide que desconectemos en el momento de dormir. Esto genera un gran sentimiento de inquietud que puede verse aliviado o agravado en función de las acciones que tomemos. Así, más que ser meras víctimas de las circunstancias, la puesta en marcha de ciertas pautas y, si fuera preciso, la ayuda profesional, pueden contribuir al control de nuestro sueño y a facilitararlo.

Es importante tener en cuenta que en estos momentos de incertidumbre es esperable tener algunas dificultades para dormir. Las recomendaciones que a continuación señalamos van encaminadas a mejorar la calidad de nuestro sueño y a evitar que las noches se conviertan en experiencias de insomnio prolongado.

El Servicio de Psicología Aplicada ha elaborado esta guía de recomendaciones para ayudar a las personas a cuidar su descanso y mejorar la calidad del mismo. Están encaminadas a que realice cambios en sus conductas y sus pensamientos, además de reducir su activación fisiológica.

1) Realice diariamente alguna actividad física

Realice **deporte** cardiovascular de suave a moderado y con frecuencia diaria (al menos 20-25 min.). Este ejercicio produce una elevación de la temperatura corporal (aumenta la sudoración) y una aceleración del corazón, lo que tiene como consecuencia una bajada posterior de la temperatura y de la frecuencia cardíaca. A su vez, facilitará el sueño. Es importante que dicho ejercicio finalice entre **4 o 6 horas antes** de ir a la cama. El ejercicio incrementa la relajación, reduce el cansancio, mejora el estado de ánimo y aumenta el sueño de ondas lentas.

Propuestas para incrementar su actividad física

El canal de YouTube de María Martínez, “Siéntete joven”:

<https://www.youtube.com/channel/UCDoVqEfsRy76Rs59oa1zltw>

El canal de YouTube “Orux”, con rutinas intensas y cortas:

<https://www.youtube.com/channel/UCqCBgry7SZX-HLfn1qxFbmA>

El canal de YouTube de Xuan Lan, con clases de yoga:

<https://www.youtube.com/channel/UCKQgiVPqEPU0tImAjFG5INA>

2) Lleve una dieta sana y equilibrada.

Es importante no saltarse ninguna comida y que la dieta sea alta en hidratos de carbono y lácteos, y baja en grasas y precocinados o alimentos procesados. De cara a un buen descanso, es especialmente importante que las **cenas sean ligeras** y que la **digestión haya concluido antes de ir a dormir**. También es esencial eliminar los estimulantes (ej.: café, té, coca-cola, ...) y los depresores (ej.: alcohol).

Propuestas para una dieta facilitadora del sueño

- Procure evitar la ingesta de cafeína durante un período de 4 semanas y observe si su sueño mejora.
- Limite o evite el consumo de bebidas alcohólicas. Aunque el alcohol pueda inducir el sueño al comienzo de la noche, tiende a fragmentarlo durante la segunda mitad.
- Evite comer o beber grandes cantidades durante las 3 horas previas a acostarse.
- Evite ir a la cama con hambre.
- Elija cenas ligeras, como ensaladas, verdura, ... las cuales pueden acompañarse de alimentos ricos en proteínas (p.ej., huevo, pollo o pescado).

3) Haga ejercicios de relajación, meditación y respiración diafragmática.

Facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar este control en las situaciones de mayor estrés permite activar el Sistema Nervioso Parasimpático (SNP), que es el sistema propiciador de relajación, calma y reparación de nuestro organismo. Al efecto de la relajación producido por la activación del SNP, se le añade la disminución de las ondas cerebrales, que también se asocia a una mayor relajación. Por su parte, la atención plena a la respiración y al momento presente permite dejar en un segundo plano a los pensamientos negativos en los momentos de estrés y poner nuestro foco atencional en las sensaciones placenteras.

En suma, estos ejercicios le ayudarán a disminuir el nivel de estrés y a incrementar la sensación de calma, bienestar y el autocontrol.

Propuestas de ejercicios de relajación

Relajación:

2-3 veces/día (mínimo)

1º Día (una o dos veces, cuando no tengamos que dormir después).

2º Noche (antes de dormir): si en la cama me activa, hacerla fuera de la cama como última actividad.

3º Si me despierto a media noche, también realizarla.

Relajación guiada: <https://www.youtube.com/watch?v=qERs8aBcAXg&t=1s>

Escáner corporal: https://www.youtube.com/watch?v=sAilEb4QYIU&t=1s
Transición al sueño: https://www.youtube.com/watch?v=k1baEiprv2A&t=1376s (este último vídeo es específico para inducir el mismo).
Propuestas de ejercicios de meditación
Mindfulness/atención plena en el cuerpo: https://www.youtube.com/watch?v=w6XeRgTvlpE
Meditación de atención a la respiración: https://www.youtube.com/watch?v=Weoeu6y9hqm&t=20s
Meditación en las emociones: https://www.youtube.com/watch?v=kZFER44Q8BM
Propuestas de ejercicios de respiración diafragmática/abdominal
Tomar aire (x s.) Mantenerlo ($\frac{x}{2}$ s.) Soltarlo (2x s.) Ejemplo: Inspirar durante 2 segundos; mantener el aire 1 segundo y espirar durante 4 segundos.
Explicación y aplicación de la técnica: https://www.youtube.com/watch?v=ZjsAEsOFRGY

4) Disponga de un entorno confortable para dormir.

Procure un espacio a oscuras, bien ventilado, sin ruidos y con una temperatura agradable (entre 18-22°C). Todo ello facilitará las condiciones óptimas para conciliar el sueño y para conseguir que este sea reparador.

5) Realice un adecuado control estímulos y establezca hábitos saludables.

Con ello nos referimos a que facilite que las condiciones ambientales induzcan el sueño (dormitorio=sueño) y, además, que establezca unos buenos hábitos saludables como indicamos a continuación.

Rutinas y recomendaciones

- Utilice la cama solo para dormir y para sexo. No haga actividades en la misma que no sean dormir. Tampoco permanezca despierto demasiado tiempo en ella. De esta manera, logrará que la cama se asocie al sueño, a una sensación de relajación y de descanso.
- No duerma en ningún lugar o momento que no sean los pretendidos. Es recomendable evitar dormir en momentos del día que no sean durante la noche, para llegar cansado y con sueño.
- En la medida de lo posible evite las siestas. Si fueran necesarias, que sean cortas, de 15-20 min. como máximo.
- Establezca la misma hora para acostarse y levantarse cada día.
- Trate de levantarse temprano y exponerse a una luz solar intensa durante el día al menos 30 min.
- Por la noche conviene que facilite un ambiente con poca luz (favorece la síntesis de melatonina y los ciclos circadianos). Es recomendable evitar el uso de aparatos electrónicos con luces LED (móviles, TV ...) antes de acostarse (unas 2 hrs. antes).

Con las dos medidas previas ayudará a su reloj biológico a ajustarse y a que el organismo sintetice las sustancias necesarias para inducir el sueño.

- Si no puede conciliar el sueño después de 10-15 min. de intentarlo a través de la relajación, levántese, siga relajándose del modo aprendido y vuelva a acostarse únicamente cuando tenga sueño. Repita esta operación tantas veces como sea necesario a lo largo de la noche. Si tras la relajación no siente sueño, realice **fuera del dormitorio** algún tipo de actividad distractora que no incremente la activación (ej., escuchar música relajante, relajación, leer, meditar, ...).

- Puede ser beneficioso tomar un baño caliente de 30 minutos unas dos horas antes de acostarse. Si no, simplemente una bebida caliente puede ayudarle a relajarse. Ambas acciones contribuyen a incrementar ligeramente la temperatura corporal, lo que facilita el descanso.
- Evite fumar a última hora de la noche y, si se despierta, no fume con el fin de relajarse.
- Establezca unas rutinas o rituales previos a la hora de dormir que le permitan desconectar del trabajo, las noticias de actualidad o cualquier otra de sus preocupaciones. A continuación, le dejamos un **ejemplo de rutina de desaceleración**:
 - Ejercicio aeróbico (4-6 horas previas al sueño)
 - Ducha relajante
 - Cena ligera y digestión concluida
 - Ocio relajante y distractor que le permita desconectar: lectura, pasatiempos, meditación, charlar de temas ajenos a las preocupaciones, ...
 - Infusión/leche caliente y relajación
 - Cama: solo con sueño

6) Mantenga unas actitudes y creencias adecuadas sobre el sueño y el insomnio.

La forma de pensar de las personas acerca de sus problemas puede, o bien agravarlos, o bien aligerarlos. Lo que usted piensa también afecta a lo que siente y hace. Por ejemplo, cuando usted se preocupa durante el día por lo mal que ha dormido la noche anterior es probable que esto le haga sentir más aprensión hacia la noche siguiente. Una preocupación excesiva por las consecuencias de dormir mal también puede alimentar su problema. Las preocupaciones excesivas y el malestar emocional no son precisamente inductores del sueño, por lo que es necesario reemplazar estos pensamientos inadecuados por otros más adaptativos.

Algunos consejos para el control de sus pensamientos

- Si por la noche tiene preocupaciones, escriba en un papel la **lista** de problemas/inquietudes, así como una frase conteniendo las medidas a tomar durante el siguiente día. Esto hace que todos los pensamientos desordenados salgan de la cabeza al tiempo que se facilita una búsqueda de soluciones. Si es posible, es preferible que realice esta lista de día.
- Si no consigue dormir, no insista. En su lugar, concéntrese en pensamientos relajantes y placenteros.

Puede dedicar unos 15 minutos dos veces al **día**, por ejemplo, a atender a sus preocupaciones de manera repetida. A este tiempo lo denominaremos “tiempo basura”. Esto permite que la persona piense en lo que le preocupa **solo** en esos períodos concretos. Esta técnica es útil no solo porque condensa los momentos de malestar relativos a las preocupaciones, sino que les quita fuerza y propicia su desaparición. Aunque este ejercicio pueda parecer algo complicado al principio, con la práctica, conseguirá destinar esos dos momentos al día para preocuparse, liberando el resto del tiempo de dichas preocupaciones.

- No se deje atrapar por los pensamientos negativos y las preocupaciones. Obsérvelos y déjelos pasar, sin que le atrapen.
- Intente centrar su atención en alguna experiencia o sensación corporal que le proporcione calma en el “**aquí y ahora**”. Para ayudarle, son buenas las estrategias recogidas en el punto 3 (i.e., meditación, relajación y respiración).

Procure realizar alguna **actividad** que le resulte **gratificante** y que sea **dis-tractora**. Si su atención se marcha hacia sus pensamientos, redirígela amablemente a la actividad que esté realizando en el presente (“**aquí y ahora**”). Por ejemplo, si está leyendo un libro o viendo una película y se focaliza en sus pensamientos en lugar de en el libro o en la película, redirija amablemente su atención a la página y a la pantalla, respectivamente. Si esto ocurre varias veces, como suele ser habitual, no se preocupe: tome conciencia y vuelva a concentrarse en la actividad que estaba realizando sin reprochárselo.

- Mientras intente dormir, no piense en lo que le preocupa, sino en las cosas que le gusten, sus seres queridos o sus planes de futuro. Recuerde que para las preocupaciones tiene la lista o el “tiempo basura”.
- Como hemos comentado previamente, es bueno establecer un **ritual** antes de acostarse. En concreto, de cara a las preocupaciones, es bueno elegir una **actividad distractora** durante las horas previas a acostarse: charlar de temas ajenos a las preocupaciones, la lectura, hacer ejercicios de relajación y respiración, etc... pueden ser una buena manera de **focalizar** su **atención** en **estímulos placenteros**.

Hasta aquí hemos recogido algunos consejos acerca de cómo puede gestionar sus preocupaciones, sin embargo, no hemos tratado el **contenido** de las mismas. Por ello, proponemos el visionado del siguiente vídeo que, aunque no habla del sueño concretamente, sí expone cómo **lo que pensamos afecta a nuestro sentir** y cómo se puede **cambiar dicha forma de pensar**:

- **“Las distorsiones cognitivas”**, por Úrsula Perona:
https://www.youtube.com/watch?v=kUSGW_QmZBo

Ejemplos de las distorsiones del vídeo aplicadas al insomnio:

- **Generalización excesiva:** “Haga lo que haga, no tengo control sobre mi sueño”; “Soy una víctima, no puedo hacer nada por mejorarlo”; “Siento que mi insomnio está teniendo unas repercusiones horribles sobre mi vida”

Interpretaciones alternativas: ¿Qué es lo peor que me podría pasar si no durmiera en toda la noche? Estar sin dormir no es una catástrofe. Hay muchas estrategias que puede poner en marcha para facilitar su descanso. No obstante, cuanto más empeño ponga en controlar su sueño, más descontrol conseguirá. El sueño llegará más fácil si se relaja y no se focaliza tanto en controlarlo. Por otro lado, claro que dormir es muy importante para la salud, pero normalmente el insomnio es un problema reversible que se subsana con tratamiento psicológico y médico, si lo precisase.

- **Pensamiento polarizado/absoluto:** “Como mi pareja (u otra persona cercana) se duerme en pocos minutos, yo debería ser capaz de hacer lo mismo”; “Es terrible estar durmiendo mal”.

Interpretaciones alternativas: ¿Todas las personas que conozco miden y pesan lo mismo? Más allá de unos rangos normativos, las personas varían mucho en el tiempo que necesitan para conciliar el sueño, en el número de despertares y en lo referente a la calidad y cantidad de horas de sueño. La comparación es, en muchas ocasiones, un camino que solo le puede conducir al sufrimiento. Mejore en comparación consigo mismo. Por otro lado, aunque no es agradable dormir mal, puede continuar haciendo su rutina como la llevaba antes y poner en marcha estrategias para mejorar su sueño. Seguro que puede conseguirlo.

- **Catastrofismo o adivinación del porvenir y magnificación:** “Este acontecimiento ha alterado tanto mi sueño que nunca más volveré a dormir como antes”; “Este estado de insomnio y estrés tendrá consecuencias serias sobre mi salud”; “Después de esta mala noche, sé que no voy a rendir bien al día siguiente y va a hacer que esté deprimido e irritable”.

Interpretaciones alternativas: “Normalmente, las situaciones son reversibles y cada problema lleva aparejada una solución”. Está bien preocuparse por la salud, ser preventivos y tomar medidas cuando existe un problema real. Sin embargo, preocuparse excesivamente por el insomnio y otros problemas de salud puede ser más perjudicial que el problema en sí mismo. Si quita peso a las situaciones y pone de su parte, lo más probable es que estas vayan a cambiar. ¿No ha experimentado un buen rendimiento muchos días en los que ha dormido mal? ¿Siempre encuentra estas secuelas diurnas con la misma intensidad? ¿Existen otras causas para estos problemas?

- **Debería:** “Debería dormir 8 horas”

Interpretaciones alternativas: “Me gustaría dormir 8 horas”. Las necesidades de sueño son variables y no hay un “patrón de oro” al que todo el mundo deba aspirar. Presionarse en este sentido puede incrementar la ansiedad y, con ella, las dificultades para dormir.

Tras haber tratado brevemente cómo podemos cambiar nuestra manera de pensar, explicaremos cómo un insomnio puntual se puede alargar en el tiempo y cómo actuar para evitarlo.

Del insomnio situacional al insomnio crónico

El insomnio situacional es el resultado de acontecimientos vitales estresantes. Sin embargo, nuestras creencias, nuestro estado emocional y nuestros hábitos pueden hacer que este problema sea solo transitorio, en lugar de hacerlo crónico. Por ejemplo, una persona que duerma mal durante varias noches, pero que continúe su rutina diaria sin preocuparse por ello, es poco probable que desarrolle un insomnio persistente. Sin embargo, una persona que después de varias noches sin dormir bien y que empiece a preocuparse excesivamente por no poder dormir y por sus consecuencias en el funcionamiento diurno, tiene más probabilidades de entrar en un círculo vicioso de insomnio, activación emocional y cognitiva, y por tanto más alteraciones del sueño.

La alteración en el rendimiento y en el estado de ánimo serán atribuidas a las alteraciones del sueño. A la hora de acostarnos, aumentará la preocupación y la ansiedad por la incapacidad de quedarse dormido, aumentando la activación y disminuyendo la probabilidad de conciliar el sueño bajo ese estado. Tras una noche mala, la persona con insomnio crónico se preocupará no sólo por la noche ya pasada, sino también por la futura. Por lo tanto, el insomnio se convierte en una profecía que se cumple por sí misma.

- En el siguiente vídeo **Rafael Santandreu** habla precisamente de esta paradoja de querer dormir y conseguir justo lo opuesto, además de dar claves para resolver este problema:

<https://www.youtube.com/watch?v=jsgw-0QObU>

¿Qué podemos hacer para afrontarlo?

Para conseguir romper este círculo vicioso, es importante cambiar aquellos factores que están contribuyendo a mantener el insomnio: los hábitos inadecuados, los pensamientos erróneos y las preocupaciones, así como reducir la elevada activación emocional.

Es fundamental que, si usted tiene un problema de sueño, tome un papel activo y pueda seguir las pautas que se han dado previamente, ya que todas ellas han mostrado eficacia para paliarlo. Estas no son una cura milagrosa del insomnio, pero ponerlas en práctica de manera continuada, hará que lleguen los beneficios. Será solo cuestión de tiempo.

RECURSOS ADICIONALES PARA FACILITAR EL SUEÑO

En esta guía hemos recogido pautas que aluden a cómo cambiar nuestro comportamiento, nuestros pensamientos y nuestra activación fisiológica para favorecer el sueño. No obstante, desde el **Servicio de Psicología Aplicada (SPA)** hemos elaborado algunos recursos virtuales adicionales que pueden darle estrategias para favorecer el descanso, así como para gestionar aquellos estados emocionales y pensamientos que son incompatibles con el mismo.

De cara al manejo de los pensamientos intrusivos y el estado emocional

Hemos podido comprobar cómo se relacionan el insomnio y los pensamientos intrusivos en general. En el siguiente vídeo hablamos de cómo manejar los **pensamientos intrusivos** ante esta **emergencia sanitaria** en particular.

- Vídeo “Guía Pensamientos repetitivos Covid19 SPA UNED”:
<https://www.youtube.com/watch?v=UAHcOsBoLhU>

Una de las estrategias básicas que se propone en el vídeo es la toma de conciencia, el cambio por un pensamiento positivo y la focalización de la atención en uno de los sentidos. Además, se distingue entre el pensamiento repetitivo y redundante frente al pensamiento productivo y reflexivo.

El siguiente vídeo que proponemos tiene como objetivo fomentar la **autorregulación emocional** y mantener el **equilibrio psicológico** ante la situación estresante que estamos viviendo.

- Vídeo “Guía Calma Covid19 SPA UNED”:
<https://www.youtube.com/watch?v=uUeCLzsOTQM>

En él se explica cómo manejar los estados emocionales, que pueden llegar a ser desbordantes en esta situación, a través de la respiración, la focalización de la atención, el posicionarnos en un lugar de observación, ...

De cara a mejorar nuestro sueño

En este apartado se exponen vídeos **específicamente** sobre el **sueño**.

- Desde el SPA se ha realizado un vídeo acerca del **sueño** y la **emergencia sanitaria**:
<https://www.youtube.com/watch?v=V68KkkQ1fDw>

En este vídeo se explican los beneficios del descanso desde el punto de vista de la neurociencia; se detallan cuáles son las fases del sueño y cuál es el papel de los sueños (p.ej. procesar eventos con carga emocional); se refleja cómo afecta la situación actual a la arquitectura del sueño (las fases) y cómo favorecer el mismo. A partir del min. 14 hay un ejercicio para favorecer la relajación.

- A su vez, también tenemos otro vídeo, “**Serenidad y buen dormir**”, que aborda este tema: <https://www.youtube.com/watch?v=riiBE4iCVBc>

En este se comenta la función del sueño, se da una breve visión fisiológica y evolutiva del mismo y se alude a los estados emocionales necesarios para que este proceso se dé (serenidad, paz y confianza). A su vez, se habla de estímulos que propician que nuestro sistema nervioso detecte que es hora de ir a dormir (música relajante, luz tenue, ...) y de la importancia del ritmo sueño-vigilia. Asimismo, se dan algunas medidas y recomendaciones que ya hemos comentado previamente. Finalmente, a través de un ejercicio de relajación y visualización (min.13), Mónica nos acompaña en la reducción de la activación interior que nos ayudará, como hemos mencionado anteriormente, a reducir no solo la actividad fisiológica sino, también, la mental, y a incrementar la sensación de seguridad.

Además de los recursos multimedia que aquí se exponen, el Servicio de Psicología Aplicada de la UNED dispone de una página web (<http://blogs.uned.es/spa/>) donde puede encontrar diferentes recursos así como numerosos vídeos de temáticas diversas

de salud mental en su canal de YouTube, ahora muy vinculados a la crisis del COVID-19 (<https://www.youtube.com/channel/UCJYHzvVISRrddNv0gpAsrHw>).

CUANDO LA MEJORA DE LOS HÁBITOS DE SUEÑO NO ES SUFICIENTE...

Explore las posibilidades de:

- **Suplementos a base de melatonina.** La hormona melatonina se libera en la glándula pineal durante la noche y es importante para mantener los ritmos circadianos. Los niveles bajos se han relacionado con el insomnio y la depresión. La administración de melatonina tiene propiedades leves que promueven el sueño. Esta sustancia se segrega naturalmente en la oscuridad.
- **Fototerapia.** La exposición a la luz es el sincronizador más potente de los ritmos biológicos y es básico para un correcto funcionamiento de nuestro sistema circadiano. La **fototerapia** consiste en la exposición a luz blanca brillante superior a 10.000 lux un mínimo de 30 minutos durante al menos 2 semanas. La luz provoca la producción o inhibición de la melatonina, neurohormona que regula los ritmos biológicos de temperatura o vigilia-sueño, entre otros. Si estamos en un ambiente con luz, nuestro cerebro inhibe la producción de melatonina y nos mantenemos despiertos. La oscuridad, como hemos dicho, impide este mecanismo del cerebro y permite la segregación de melatonina, lo cual induce el sueño.
- **Cronoterapia.** Consiste en programar un horario de sueño que retrasa tu hora de dormir de 1 a 2,5 horas cada seis días, hasta llegar a alcanzar el horario deseado. Una vez que se establece, debes mantener tu horario de sueño.
- La ingesta de hipnóticos o **medicamentos** no es problema, siempre que sean **prescritos** por un **profesional** y de manera **ocasional** o en un tratamiento **limitado** en el tiempo.
- Previa a la ingesta de dichos medicamentos, existen **plantas** con **propiedades medicinales** que también pueden favorecer la relajación y, por tanto, mejorar el

descanso nocturno. Entre ellas encontramos la tila, la melisa, la valeriana, la flor de azahar o la pasiflora. Tomarlas en forma de infusión tiene la ventaja de activar el sistema nervioso parasimpático, relacionado con procesos de descanso y reposo metabólico. A su vez, también puede optar por un vaso de leche caliente.

- Revise si está tomando algunos de los **medicamentos** que se presentan a continuación. Lea los prospectos y consulte con su médico. Podrían estar teniendo efectos sobre su descanso.

Antidepresivos	Antipsicóticos
Antidepresivos tricíclicos	Aripiprazol
Inhibidores de la monoamino-oxidasa (IMAO)	Medicamentos contra el Parkinson
Inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS), como el citalopram o la fluoxetina.	Levodopa
Venlafaxina	Anticonvulsiantes
Bupropión	Medicamentos cardiovasculares
Medicamentos para el asma	Estimulantes
Antibióticos	Cafeína
Descongestionantes	Metanfetamina,....

BUSQUE ATENCIÓN PROFESIONAL SI LO NECESITA

Todas las recomendaciones que se dan en esta guía se han de ajustar a cada persona, pero se sabe de su eficacia en la mejora del sueño en miles de pacientes. No obstante, si la calidad de su sueño y su estado emocional se siguen viendo mermados, no olvide que existen **tratamientos psicológicos** y **médicos disponibles** de manera telemática durante la cuarentena. En caso de que no mejore, es conveniente que recurra a un especialista.