



<p>SUBVENCIONA 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DUAL</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS <small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
--	---	--

PAUTAS PARA UNA BUENA SALUD DEL SUEÑO.

En tiempos de pandemia, confinamiento, e incertidumbre los problemas relacionados con el buen estado del sueño se están viendo afectados. Sobrecarga de información, realidades catastróficas, futuro incierto, aumento de preocupaciones y cambios significativos en nuestra rutina están dando al traste con nuestra calidad de descanso a la hora de ir a la cama.

Por tal motivo el Proyecto de Psicología Transcultural de Salud entre Culturas y la Asociación DUAL presenta las siguientes pautas para mejorar la calidad de nuestro sueño.

Todos tenemos noches en que nos resulta difícil conciliar el sueño o nos despertamos varias veces en el transcurso de este, incluso hay veces que no podemos volver a dormir. La forma en que dormimos y cuánto lo necesitamos es diferente para cada uno de nosotros y ejerce una influencia directa en nuestro estado de salud.



Los problemas de sueño generalmente se solucionan en un mes. Pero largos periodos de mal sueño pueden comenzar a afectar nuestras vidas.

Puede causar cansancio extremo y dificultades para realizar tareas simples y cotidianas. Si regularmente tiene problemas para dormir puede ser que esté experimentando insomnio. El insomnio por suerte y por lo general puede mejorar si cambiamos nuestros hábitos o conductas ante el sueño.

A continuación te presentamos algunas pautas a seguir en caso de que este periodo de confinamiento ante el COVID 19 esté afectando tu calidad de sueño.

Mantenga horas regulares de sueño. Acostarse cuando se siente cansado y levantarse diariamente a la misma hora ayuda a su cuerpo a dormir mejor. Si tienes problemas con el sueño trate de evitar la siesta tanto como le sea posible.

Afrontar el insomnio. Si está acostado pero despierto sin poder dormir, no lo fuerce. Levántese y haga algo relajante por un momento y regrese a la cama cuando se sienta más soñoliento.

<p>SUBVENCIÓN 0,7% IRPF</p>  <p>Comunidad de Madrid</p>	<p><i>UMT Hospital Ramón y Cajal</i></p> <p><i>Programa de Psicología Transcultural</i></p>	<p>asociación DEA</p>  <p>SALUD ENTRE CULTURAS <small>Asociación para el Estudio de Enfermedades Infecciosas</small></p>
---	---	---

Cree un ambiente tranquilo. Los ambientes oscuros, sin ruidos y con temperaturas frescas generalmente hacen que sea más fácil conciliar el sueño y permanecer dormido.

Anota tus preocupaciones. Si a menudo te quedas despierto preocupándote por el mañana, reserva un tiempo antes de acostarte para hacer una lista de tareas para el día siguiente. Esto puede ayudarte a descansar.

Muévete más, duerme mejor. Estar activo durante el día puede ayudarte a dormir mejor. Evite la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse si esta puede afectar su sueño.

Aléjese de los estimulantes. La cafeína y el alcohol pueden evitar que te duermas y afectar en un sueño profundo. Trate de reducir el consumo de alcohol y evite la cafeína cerca de la hora de acostarse.

Las bebidas influyen. Evite entre una o dos horas antes de irse a la cama beber líquidos en exceso, eso evitará que tenga que despertarse a media noche para ir al baño. Un vaso de leche templada o infusiones herbales pueden estimularle estados de soñolencias.

Utilice la habitación y la cama solo para ir a dormir. Evite durante el confinamiento pasar muchas horas del día en su habitación o en la cama viendo la tele, leyendo o revisando internet; haga la mayor parte de las actividades en otros espacios de la casa y solo utilice la habitación y la cama para ir a dormir, esto creará reflejos condicionados que ayudarán a conciliar el sueño.

Relaje su cuerpo antes de ir a la cama. Ejercicios de relajación un una buena ducha tibia antes de ir a dormir puede ayudarle significativamente a la hora del sueño.

Aleje de la cama los móviles y estos póngalos en silencio total. Evite en la medida de lo posible cargar su móvil o dejarlo cerca de la cama, esto puede llevarlo a que lo consulte durante la noche y pierda su sueño; al mismo tiempo dejarlo con sonidos podría despertarle e interrumpir sus horas de descanso.