



MI CARTILLA DE HERRAMIENTAS

GUÍA PARA DORMIR MEJOR

¡HOLA!



Nos alegra que tengas esta cartilla en tus manos, pues creemos que estas herramientas te ayudarán a mejorar la calidad de tu sueño. Quizás iniciar este proceso sea algo confuso para ti, pero ¡no te preocupes! El profesional que te acompaña podrá informarte acerca de todo; por lo tanto, te recomendamos que utilices este material con el acompañamiento de tu médico.

Cualquier duda que tengas, no temas en preguntar, y recuerda que esto que estás sintiendo **SIEMPRE PUEDE SER SUPERADO.**

PRESENTACIÓN DEL MATERIAL

Esta cartilla tiene como propósito informarte, apoyarte y acompañarte en toda la ruta de tratamiento con el especialista que inicia justo ahora. Aquí encontrarás actividades,

recomendaciones e información que te permitirán comprender poco a poco lo que pasa en tu cuerpo y acompañarte en el camino de tu tratamiento.

El contenido de este cuadernillo te ayudará a complementar las sesiones y el trabajo con tu médico. Recuerda realizarlo con calma, cuando te sientas cómodo haciéndolo.

La recuperación está en tus manos. Tú eres la persona más importante en este proceso y quizás tengas que hacer algunos cambios en tu estilo de vida para conseguir esa mejoría en tu sueño.



¿POR QUÉ ES NECESARIO DORMIR BIEN?

El sueño⁽¹⁾ es importante porque contribuye a mantenernos saludables tanto física como mentalmente. Al dormir bien recuperamos las energías que hemos gastado durante el día, lo cual es muy beneficioso ya que nuestro cuerpo se renueva y nos prepara para las actividades diarias.

Dormir bien te permite⁽²⁾ :



- ✓ Recuperar las funciones humanas
- ✓ Rendir física y cognitivamente
- ✓ Recuperar el estado de ánimo
- ✓ Mejorar el sistema inmune
- ✓ Consolidar el aprendizaje y memoria
- ✓ La recuperación cognitiva en el sueño REM
- ✓ Evitar obesidad y muerte prematura por enfermedades del corazón e infecciones



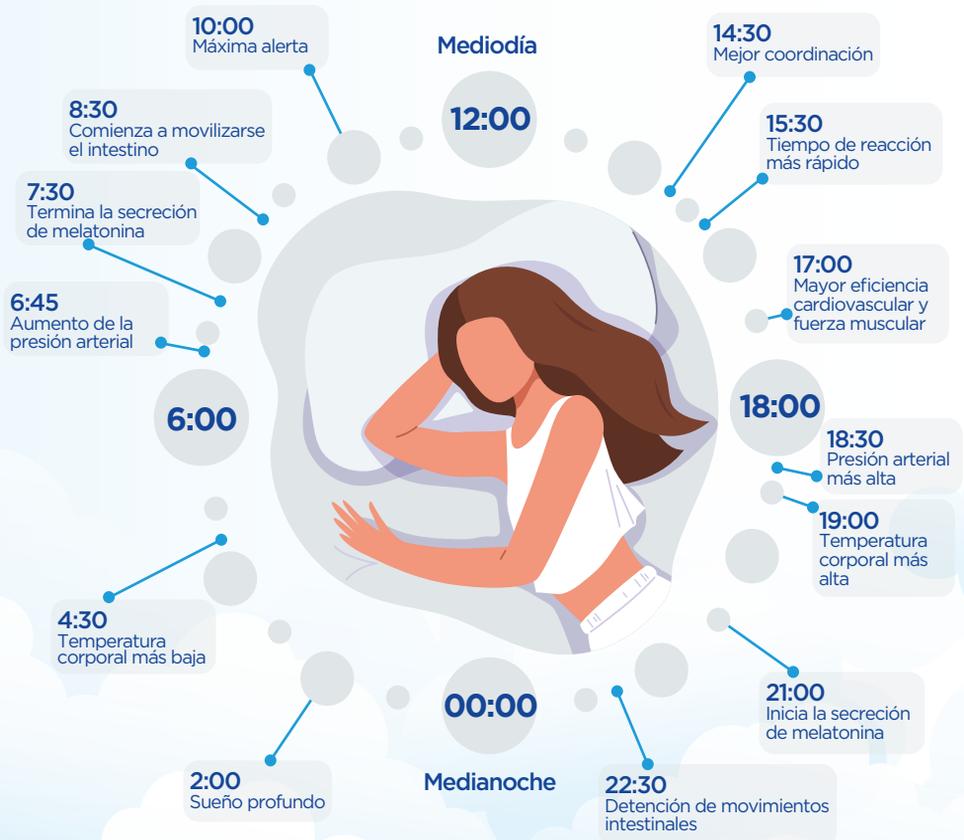
RECUERDA

“El sueño es un componente esencial para la salud; dormir bien cambia la vida de las personas⁽²⁾”

CICLO SUEÑO/VIGILIA⁽³⁾

Son cambios físicos, mentales y conductuales que siguen un ciclo de 24 horas. Estos procesos naturales responden principalmente a la luz y la oscuridad en el ambiente.

Este ciclo está relacionado con la luz e implica dormir por la noche y estar despierto durante el día. Por lo cual, la desincronización del ciclo puede ocasionar trastornos del sueño.



TEST

Sabemos que el inicio de este tratamiento puede ser incierto. Por eso, queremos apoyarte y guiarte en todo este camino. Por medio de este test podrás valorar la calidad de tu sueño e identificar las problemáticas que afectan tu dormir día a día. Además, le dará una idea a tu especialista sobre el camino que deberán emprender juntos.



Lea cada una de las preguntas atentamente e indique el grado de molestia que le ha provocado el síntoma. Encierre con un círculo el número más adecuado en una escala de 0 a 4 según corresponda.

Gravedad actual del problema de sueño

	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano	0	1	2	3	4

Satisfacción en la actualidad con el sueño

Muy satisfecho Moderadamente satisfecho Muy insatisfecho



¿En qué medida el sueño interfiere con tu vida diaria?

Nada Poco Algo Mucho Muchísimo



¿En qué medida crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta tu calidad de vida?

Nada Poco Algo Mucho Muchísimo



¿Qué tan preocupado estás actualmente por tu problema de sueño?



Puntuación
total:

ÍNDICE DE SEVERIDAD DEL INSOMNIO (ISI)⁽⁴⁾

¿Cómo se interpreta?

Según la sumatoria de todos los puntos, se valora de la siguiente manera:

Ausencia de insomnio	0 - 7
Insomnio subclínico	8 - 14
Insomnio clínico moderado	15 - 21
Insomnio clínico grave	22 - 28

* A mayor puntuación general, mayor grado de sintomatología.



TRABAJO CON TU MÉDICO

Comenta con tu especialista los resultados de este test y pregúntale qué significan esos resultados.

MI DIAGNÓSTICO

Aquí comienza tu ruta para recuperar tu calidad de vida. Es momento de iniciar tu tratamiento; pero antes, es importante conocer el diagnóstico que te da el especialista y que comprendas bien de qué se trata.

Diagnóstico:

¿Qué entendiste sobre el diagnóstico?

¿Qué síntomas tienes?

¿Cómo afrontas esos síntomas?

¿Cuál va a ser tu tratamiento?



RECUERDA

Busca apoyo para facilitar el manejo de esta situación y permítete recibir ayuda.

EL INSOMNIO⁽⁵⁾

Es uno de los trastornos del sueño más comunes, en el cual se distinguen diferentes clases, como tener problemas para conciliar el sueño, no lograr permanecer dormido o no tener un sueño reparador.

Para hablar de insomnio, estas alteraciones deben presentarse aunque la persona tenga el tiempo y las condiciones ambientales adecuadas para dormir bien.



SÍNTOMAS



Al acostarte, permaneces despierto durante mucho tiempo antes de finalmente quedarte dormido.



Tienes periodos de sueño muy cortos con despertares frecuentes. Este es el síntoma más común y afecta principalmente a adultos mayores.



Despiertas antes de la hora adecuada que defines y no vuelves a conciliar el sueño.



Tienes un sueño no reparador. Es posible que te despiertes sintiéndote inquieto y somnoliento durante el día. También puedes tener problemas para concentrarte en tus tareas.

SI QUIERES CONOCER
UN POCO MÁS ACERCA DE ESTA PATOLOGÍA



MI RITUAL DE SUEÑO



Para iniciar este proceso de recuperación es importante encontrar lo que a ti te sirve para dormir, encontrar ese ritual que te permite entrar al sueño. Para esto, identifica:

Quando has podido dormir,
¿cómo ha sido ese ritual de sueño?

¿Qué me da
sueño?

¿Cuál es mi postura
favorita para dormir?

¿Cuánto necesitas
dormir para sentirte
descansado?

TRABAJO CON TU MÉDICO

Identifica con tu especialista aquellos patrones de sueño que te han permitido tener noches de sueño reparadoras.



¿QUÉ ALTERA MI SUEÑO?

Antes de iniciar este proceso de mejoría, es importante identificar aquellos hábitos/factores que están afectando la calidad de tu sueño⁽⁶⁾ para que junto con tu especialista puedan establecer la mejor ruta a seguir. Aquí te presentamos algunos ejemplos de los factores más comunes.



Cafeína y alcohol



Un horario irregular, como trabajar en el turno de la noche



Ruidos en el exterior



Preocupación o nervios



Discusiones

En este espacio anota aquellos factores que en particular te estén afectando y no te dejen tener una buena noche de sueño.



META DE SUEÑO

Utiliza este espacio para escribir: ¿Cuál va a ser tu propósito de sueño? ¿Cuál va a ser tu hora ideal para despertar y para ir a dormir? ¿Qué quieres lograr? ¿Qué te preocupa?

Hora	Despertar	
	Dormir	



MI COMPROMISO

Utiliza este espacio para escribir cuál va a ser tu compromiso con...

El tratamiento

La consulta con el especialista

Contigo mismo

DIARIO DEL SUEÑO

El diario del sueño es una herramienta que se puede utilizar para recoger información sobre tus horarios de sueño, así como para ver tu progreso con el especialista. Así que te recomendamos llenar este diario de sueño cada mañana durante 1 o 2 semanas; esto te ayudará a reconocer qué es lo que te impide dormir bien y le ayudará a tu especialista a saber más sobre lo que afecta tu sueño.



Día	1	2	3	4	5	6	7
¿A qué hora te fuiste a la cama?							
¿Cuánto tardaste en quedarte dormido?							
¿Cuántas veces despertaste durante la noche?							
¿A qué hora despertaste en la mañana?							
¿Cuántas horas dormiste en total?							
En una escala de 1 a 5, ¿cuál es tu nivel de cansancio? (5 = muy cansado)							
¿Cuántas siestas tomaste en el día? ¿Cuánto tiempo duró cada una de ellas?							



HIGIENE DEL SUEÑO⁽⁷⁾

A continuación te presentamos recomendaciones que deberías tener en cuenta para mejorar la calidad de tu sueño, pues conciliar el sueño en la noche no es sólo cuestión de cantidad, sino también de calidad.

- ✓ Establece una hora para ir a dormir y para despertar.
- ✓ No excedas el tiempo de la siesta a más de 25 minutos.
- ✓ Evita el consumo en exceso de alcohol o cigarrillo por lo menos cuatro horas antes de ir a la cama.
- ✓ Evita la cafeína por lo menos diez horas antes de dormir.
- ✓ Practica rutinas de relajación y estiramiento antes de acostarte.
- ✓ Ajusta la temperatura y la ventilación en tu dormitorio.
- ✓ Bloquea todos los ruidos distractores y elimina la mayor cantidad de luz posible.
- ✓ Haz de tu cama un lugar exclusivo para dormir y tener sexo; no para hacer otras tareas o actividades recreativas.
- ✓ Evita comidas picantes, azucaradas o pesadas tres horas antes de ir a la cama.
- ✓ Realiza ejercicio con regularidad, pero no antes de dormir.

RECUERDA

“La forma en la que duermes influye en tu rendimiento durante el día, en tu bienestar integral⁽⁶⁾”.



TÉCNICAS PARA DORMIR MEJOR⁽⁸⁾

EJERCICIOS DE RELAJACIÓN

Estos ejercicios son especialmente efectivos para mejorar el inicio del sueño. Pueden realizarse durante el día, por la noche antes de acostarse e incluso a mitad de la noche si te despiertas y eres incapaz de volverte a dormir.

- 1 Imagina que tu abdomen es un globo que se infla lentamente y luego se desinfla.
- 2 Imagina que pasan las nubes y en cada una de ellas escribes mentalmente una de tus preocupaciones para que se las lleve el viento.

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

Giros de cabeza

Coloca tus hombros en posición baja, ladea la cabeza hasta tocar con tu oreja izquierda tu hombro. Repite el ejercicio con la oreja derecha.

Masajes en la cabeza

Cierra los ojos, afloja la cabeza y hombros; en pequeños círculos comienza a masajear el cráneo y baja por tu cuello hasta llegar a tus hombros.

Estiramiento de cuerpo completo

Levanta tu brazo derecho en posición extendida e intenta llegar lo más alto que sea posible (intenta tocar el techo). Debes sentir que se estira todo tu lado derecho. Repite el ejercicio con el lado contrario.



COMPROBACIONES NOCTURNAS

Normalmente los problemas de sueño se asocian con algunas preocupaciones. Muchas personas, justo antes de acostarse, repasan mentalmente todo lo que debían hacer en el día para dormir “tranquilos”. Así que puedes utilizar esta lista de chequeos si eres una de esas personas y estas preocupaciones te ocasionan despertares frecuentes. Y al final, anota aquellas otras preocupaciones que necesitas revisar cada noche antes de dormir.

- ¿Saqué del congelador algo que necesito al día siguiente?
- ¿Cerré la puerta con llave?
- ¿Apagué el televisor?
- ¿Están bien cerrados todos los grifos?
- ¿Apagué todas las luces?
-
-
-
-
-

TRABAJO CON TU MÉDICO

Revisa estas preocupaciones con tu médico; cuéntale qué es lo que las ocasiona.



APRENDIZAJES

En este punto has recorrido gran parte del camino hacia un mejor dormir y has aprendido a reconocer lo que está pasando con tu cuerpo y tu mente. El tratamiento con el especialista te ha dejado varios aprendizajes y reconocerlos te permitirán conocer cómo puedes mantener la calidad de sueño al dormir.

¿Qué cosas he descubierto que alteran mi sueño?

¿Qué cosas hacen que duerma mejor?

Medidas y cambios aplicados (SÍ O NO)

1	¿He disminuido o eliminado el café?	<input type="checkbox"/>
2	¿Realizo ejercicio físico por las mañanas?	<input type="checkbox"/>
3	¿Controlo un poco más mi estrés diario?	<input type="checkbox"/>
4	¿He realizado cambios en mi dormitorio?	<input type="checkbox"/>
5	¿Evito las cenas fuera de lo establecido?	<input type="checkbox"/>
6	¿He eliminado el alcohol antes de acostarme?	<input type="checkbox"/>
7	¿Hago ejercicios de relajación cuando siento nervios?	<input type="checkbox"/>
8	Si no puedo dormir, ¿me levanto?	<input type="checkbox"/>
9	¿Me acuesto a la misma hora y me levanto a la misma hora?	<input type="checkbox"/>
10	Puntúa de 0 a 10 ¿cómo dormías antes de iniciar el tratamiento?	<input type="checkbox"/>
11	Puntúa de 0 a 10 ¿cómo duermes ahora?	<input type="checkbox"/>

MI PLAN DE MANTENIMIENTO

Como ya conoces cuáles fueron esos aprendizajes que tuviste durante todo este proceso, ahora vas a construir el plan de mantenimiento para seguir con la calidad de sueño que deseas. Para esto, escribe:

¿Cuál es el plan para cuidarme?

¿Cuál es el plan para mantener esas buenas noches de sueño?

RECUERDA

Hay días mejores que otros. Van a aparecer pensamientos y/o situaciones que te pondrán a prueba; por eso, debes estar listo para afrontarlos y hacerlos más llevaderos.



¿CÓMO HA MEJORADO MI VIDA?

En este espacio, escribe cómo el dormir bien ha mejorado tu calidad de vida? ¿Cómo te has sentido después de una buena noche de sueño?





GLOSARIO

Higiene del sueño

Comportamientos y recomendaciones ambientales destinadas a promover el sueño saludable para una mejor calidad de vida.

Hipnótico

Medicamento que, en dosis terapéuticas, puede inducir y mantener un sueño parecido al fisiológico.

Melatonina

Es una hormona que regula los ciclos de día y noche o los ciclos de sueño-vigilia. La oscuridad hace que el cuerpo produzca más melatonina, lo que le indica al cuerpo que se duerma.

Sueño

Estado de reposo y de supresión de la actividad de los sentidos.

Sueño REM

Se caracteriza por la presencia de una elevada actividad cerebral, que puede resultar visible en la realización de movimientos oculares rápidos y constantes.



Esperamos que en este tiempo este cuadernillo haya sido de mucha utilidad para ti, te haya acompañado de forma satisfactoria en todo este proceso de recuperación y te haya permitido lograr las mejores noches de sueño.

Te invitamos a que continúes trabajando contigo mismo, tan arduamente como lo has estado haciendo. Recuerda no rendirte en este proceso porque tu salud mental es lo más importante.

Los profesionales de la salud siempre van a estar allí para apoyarte y acompañarte. No dudes en recurrir a ellos cuando lo necesites.



REFERENCIAS

1 Ministerio de la Mujer y Desarrollo social de Perú. Autocuidado del sueño en las personas adultas mayores | MIMDES [Internet]. [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.mimp.gob.pe/adultomayor/cartillas/cartilla9.pdf>

2 Colmena seguros. Guía higiene del sueño y prevención de fatiga [Internet]. [citado 4 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.colmenaseguros.com/imagenesColmenaARP/contenido/coronavirus/bolletin8/07Cartilla%20higiene%20del%20sueño.pdf>

3 National Institute of General Medical Sciences. Ritmos circadianos | NIH [Internet]. [citado 4 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.nigms.nih.gov/education/fact-sheets/Documents/fact-sheet-circadian-rhythms-spanish.pdf>

4 Bastien CH, Vallieres A, Morin CM. Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. Sleep Med. 2001; 2:297 - 307



- 
- 5 National Institute of Mental Health. Insomnia | NHLBI, NIH [Internet]. Mental Health Information. [citado 14 de julio de 2021]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/insomnia>
 - 6 MedlinePlus. Sleep Disorders | NIH [Internet]. [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html>
 - 7 Asociación Colombiana de Medicina del Sueño. Manual del sueño | ACMES [Internet]. [citado 5 de mayo de 2022]. Disponible en: <http://www.acmes.com.co/wp-content/uploads/2017/07/Manual-de-Sueño.pdf>
 - 8 Dormir bien. Programa para la mejora del sueño [Internet]. [citado 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.apeto.com/assets/dormir-bien.pdf>
 - 9 Pautas de actuación y seguimiento. Insomnio [Internet]. [citado 6 de mayo de 2022]. Disponible en: <https://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>





ATULADO



**ESCANEA
O INGRESA**
www.tqatulado.com