

La importancia de la higiene del sueño



Estamos viviendo tiempos donde nuestra vida cotidiana se ha visto afectada abruptamente. Rutinas de años han tenido que ser cambiadas y hemos tenido que irnos adaptando a una forma de vivir distinta. Si a esto le sumamos el estrés, esa visita que no deseamos pero que aparece frecuentemente cuando suceden grandes cambios en nuestra vida, no es raro que sintamos que nos cuesta conciliar el sueño o que simplemente no estamos durmiendo bien.

El sueño es una necesidad biológica que nos permite funcionar adecuadamente en el día a día. Con la falta de sueño:

- Nuestra capacidad para concentrarnos y memorizar cosas disminuye (nos cuesta estudiar y olvidamos más cosas).
- Afecta nuestros reflejos y nuestra motricidad por lo que nos sentimos más torpes. También puede afectar nuestra visión.
- A nivel psicológico nos volvemos más sensibles a cualquier acontecimiento de nuestro entorno y nos mostramos irascibles con las personas que nos rodean, pudiendo afectar también a nuestras relaciones sociales.
- A nivel físico nos sentimos fatigados, con dolor de cabeza, mareados y sin energía para rendir como deseamos.

Todo ello ocurre con un único día sin dormir. Luego, la falta de sueño a largo plazo afecta a todo el organismo y nos predispone a desarrollar trastornos tanto en nuestra salud física como mental.

Por eso que es importante mantener una "higiene del sueño". Es decir, prácticas diarias que nos permitan no sólo dormir en la noche, sino tener un sueño de calidad (despertar con la sensación de que nuestro organismo se ha renovado). Algunas de estas prácticas se describen a continuación:

- Mantener una rutina de acostarse y levantarse a la misma hora. Esto preparará automáticamente a tu organismo para dormir y despertar en dichos periodos seleccionados.
- Evitar consumo de alimentos estimulantes después de media tarde, especialmente si eres sensible a sus efectos (café, té, chocolate, bebidas energéticas, coca cola, etc.). Consumirlos en la mañana.
- Reducir las siestas (si es posible no realizarlas)
- Tomar una ducha caliente antes de dormir.
- Realizar ejercicio físico diariamente (evitar realizar el ejercicio unas horas antes de acostarse)
- Mantener condiciones que favorezcan el sueño, espacios oscuros y sin ruido a la hora de dormir.
- Evitar aparatos electrónicos una hora antes de acostarse (celular, computador y televisión). En cambio, se recomienda leer algún libro, meditar, escuchar música relajante, aplicar algún "guatero" en zonas musculares que estén inflamadas o adoloridas, entre otros.
- Si no logras conciliar el sueño, levántate y realiza una actividad que te induzca el sueño (como las mencionadas en el punto anterior). No realices sobre esfuerzos en este periodo, ni la utilización de aparatos electrónicos porque pueden aumentar el insomnio. También evita una iluminación elevada.

Aprovechemos estos días en nuestros hogares para armarnos una rutina diaria que nos prepare para lograr el descanso que necesitamos, de modo que nos sintamos bien y funcionemos de la mejor manera en nuestras responsabilidades domésticas, académicas y de entretenimiento, así como en nuestras relaciones sociales (virtuales y presenciales).

Paulina Rodríguez Correa

Psicóloga PIE

Centro Educativo Evangélico de Hualpencillo