



AMERICAN NEURO LAB, INC.



## HIGIENE DE SUEÑO

La higiene inadecuada de sueño es un trastorno del dormir producto de actividades diarias que son incompatibles con el mantenimiento adecuado del sueño y la vigilia alerta. Un elemento común en la presentación tan variada de este síndrome es el efecto perjudicial de ciertas conductas subordinadas o bajo el control del paciente. Aunque sería difícil hacer una lista exhaustiva de cada una de estas conductas es posible clasificarlas en: actividades que producen activación o excitación y aquellas que son incompatibles con la manifestación del sueño.

La activación puede ser producto del uso de sustancias tales como cafeína y nicotina. El alcohol también puede interferir con el sueño al inducir despertares una vez iniciado el mismo. El estrés y la excitación pueden también dar lugar a activación, al igual que el ejercicio vigoroso cercano a la hora de ir a la cama y el trabajo intelectual intenso durante la noche. La activación también puede deberse a factores ambientales como la inadecuada temperatura del ambiente, la presencia de animales en el cuarto de dormir, etc.

El sueño puede ser alterado también, por una permanencia prolongada en la cama, por variaciones en el horario de ir a la cama o en el horario de levantarse o cuando se toman siestas durante el día, aunque si bien es cierto, un programa de siestas regulares no necesariamente interfiere con el sueño, por lo que se requiere juzgar si la frecuencia, duración y proximidad al sueño nocturno o variaciones en el horario de las siestas tiene alguna influencia sobre el sueño nocturno.

La higiene inadecuada de sueño comparte síntomas diurnos con otros trastornos del dormir como: alteraciones en el estado de ánimo, en la motivación, disminución de la atención, de la vigilia y de la concentración, se presenta fatiga y somnolencia diurna. Las prácticas de higiene inadecuada de sueño pueden producir y perpetuar el insomnio.

Cuando las prácticas inadecuadas son habituales y están fuertemente establecidas por sí mismas provocan insomnio. Por ejemplo, el paciente puede en primera instancia adaptarse a un consumo excesivo de café o tomar siestas a diferentes horas del día, pero estos hábitos con el tiempo influyen sobre el patrón de sueño. La higiene de sueño debe ser evaluada en el contexto de cada tipo de insomnio para poder determinar cuál es la contribución de hábitos inadecuados en el mantenimiento de la alteración particular del sueño. Los individuos poco tolerantes a cualquier consecuencia diurna de la pérdida de sueño recurrirán más fácilmente a prácticas que desafíen la buena higiene de sueño, como sería beber café para mantenerse alertas o activarse demasiado durante el día, en lugar de corregir los malos hábitos y mantener una higiene adecuada de sueño.



AMERICAN NEURO LAB, INC.



## REGLAS DE HIGIENE DE SUEÑO PARA PACIENTES CON INSOMNIO

### *Cafeína*

- Limite el consumo de cafeína a no más de tres tazas y no después de las 10 pm.

La cafeína produce aumentos de despertares y disminución del tiempo total de sueño nocturno. Los efectos de la cafeína pueden durar de 8 a 14 horas. La taza promedio de café contiene 100 mg. de cafeína, las bebidas de cola y el té contienen entre 50 y 75 mg. Cualquier persona que consuma más de 500 mg. de cafeína y presente alteraciones del sueño y ansiedad debe descontinuar el consumo de cafeína. Los efectos benéficos de la eliminación de la cafeína podrán observarse dentro de las 6 a 10 semanas subsecuentes.

### *Nicotina*

- No fume para intentar iniciar o volver a caer en sueño.

No fume después de las 7 pm, o mejor aún, elimine completamente el hábito de fumar. Varios estudios tanto de laboratorio como de campo indican que la nicotina tiene efectos similares a los de la cafeína en el sueño nocturno subsecuente a su administración, así como en la ejecución de las actividades diarias y en el estado de ánimo. La nicotina tiene un efecto bifásico: a bajas concentraciones tiene un efecto sedante ligero; a altas concentraciones produce activación. Algunos pacientes tratan de contrarrestar los efectos sedantes del alcohol con nicotina y cafeína, esta combinación resulta en ocasiones devastadora para el mantenimiento del sueño, particularmente si el paciente tiene más de 45 años de edad.

### *Alcohol*

- No beba alcohol, el alcohol puede fragmentar el sueño.

El alcohol es comúnmente usado para iniciar el sueño, pero en grandes cantidades crea dificultades para mantener el sueño. Los pacientes generalmente se autoprescriben el uso de alcohol para eliminar sus problemas de inicio al sueño, no obstante, su sueño subsecuente se ve fragmentado por el uso de éste. Después del consumo de alcohol ocurren con frecuencia despertares asociados con muchos sueños o pesadillas, con sudoración y dolor de cabeza. Estos despertares son parte de la activación simpática que se presenta por la secreción de catecolaminas inducidas por dosis, incluso moderadas, de alcohol ingerido con proximidad a la hora de ir a la cama. La activación simpática puede persistir de 2 a 3 horas después que la concentración de alcohol en la sangre es nula.

A los pacientes con sospecha del síndrome de apnea de sueño o con ronquido intenso debe advertírseles de los efectos perjudiciales del alcohol sobre la ventilación. El



AMERICAN NEURO LAB, INC.



alcohol aumenta significativamente el número de apneas y el número de episodios de desaturación además de aumentar la duración de las apneas.

#### *Condiciones alertantes o excitadoras-activadoras*

- Evite el ejercicio extenuante después de las 6 pm.

El ejercicio debe realizarse de manera regular, preferentemente durante 45 minutos en una actividad que produzca sudoración y no cercano a la hora de ir a la cama.

El efecto de la actividad física sobre el sueño depende de la hora en que se realiza así como de la regularidad con que se ejercita. El sueño se ve mínimamente afectado por el ejercicio matutino. El ejercicio que se realiza después del medio día aumenta los niveles de sueño de ondas lentas. Cuando se realiza ejercicio extenuante durante la tarde se elevan los niveles de activación autonómica. Cuando la persona no está acostumbrada a realizar un ejercicio con regularidad, la frecuencia cardíaca se eleva durante el sueño después de realizar un ejercicio moderado durante la tarde.

Para obtener un efecto benéfico sobre el sueño, el ejercicio debe ser constante a través del tiempo. Los atletas tienden a tener más sueño de ondas lentas que los sujetos no atletas. Cuando un atleta restringe su actividad, presenta mayor vigilia después de iniciado el sueño.

Los pacientes deben estar conscientes que la consistencia de su ejercicio diario puede promover un sueño más profundo y que debe evitarse la actividad física antes de ir a la cama debido a que tiene un efecto alertador.

- No coma o beba en demasía tres horas antes de ir a la cama.

Una cena ligera puede ayudarle a dormir mejor. El tipo de comida también puede afectar su sueño. Dietas ricas en carbohidratos y bajas en grasa se asocian con disminución de sueño de ondas lentas y aumento del sueño de Movimientos Oculares Rápidos (MOR).

- Mantenga su recámara oscura, libre de ruido y bien ventilada.

El efecto del ruido sobre el sueño depende de varios factores que se relacionan tanto con las características del sujeto como con la naturaleza del ruido. La respuesta de un organismo al ruido depende parcialmente del estado de sueño en el que se encuentra. El que una persona despierte debido al ruido también depende del tiempo que ha pasado desde el último período de sueño. Las mujeres parecen ser más sensibles al ruido. La edad y la salud del sujeto también pueden influir, los sujetos ancianos tienen menos sueño de ondas lentas y parecen ser más sensibles al ruido.

El bloqueo del ruido excesivo puede mejorar el sueño, el uso de tapones para los oídos, con cerca de un valor de atenuación de 20 dB puede disminuir las alteraciones del sueño



AMERICAN NEURO LAB, INC.



debidas al ruido ocasionado por el tráfico vehicular, los sujetos tienden a tener más sueño de ondas lentas y a disminuir el número de despertares.

- Mantenga la recámara a una temperatura adecuada.

La temperatura de su recámara puede alterar el sueño. Con aumento de la temperatura a un máximo de 39.4° C la frecuencia cardíaca y los movimientos corporales aumentan, y el sueño se vuelve más ligero. Con temperatura ligeramente baja no se producen efectos graves sobre el sueño, más bien el sueño tiende a prolongarse.

- Mantenga un ritual antes de ir a la cama
- Si despierta durante la noche no trate de conciliar el sueño nuevamente, en lugar de esforzarse por dormir piense en algo relajante y placentero
- Use la recámara únicamente para dormir. No realice otro tipo de actividad que le lleve a un estado de alerta prolongado.

*Condiciones que aumentan o mantienen el control circadiano (ciclos día – noche).*

- Mantenga un horario regular de ir a la cama. Vaya a la cama siempre a la misma hora, incluyendo fines de semana y días festivos.
- Expóngase a la luz del sol o luz brillante, 30 minutos después de levantarse.
- Si se despierta durante la noche no se exponga a luz brillante o intensa.
- Evite las siestas, pero si es necesario, tome siestas breves de no más de 10 a 15 minutos y no cercanas a la hora de ir a la cama.
- Vaya a la cama solamente cuando esté somnoliento, si es incapaz de conciliar el sueño después de 20 minutos, retírese de la recámara. No permanezca un tiempo prolongado en la cama sin dormir, la cama debe ser usada únicamente para dormir.