



AMERICAN NEURO LAB, INC.



## **CLINICA DE SUEÑO ESTABLECIMIENTO DE HÁBITOS E HIGIENE DE SUEÑO**

---

La relación médico-paciente desempeña un papel importante en promover la adherencia terapéutica y en seguir determinadas instrucciones. En los casos en que se presentan disfunciones en el establecimiento de hábitos, como el seguir instrucciones, alimentación, autocuidado y sueño; esta relación es de mucha importancia, ya que el tratamiento comprende una serie de instrucciones que el paciente en concomitancia con los padres deberán de llevar a cabo de manera aplicada y secuencial.

### **CARACTERÍSTICAS DE LOS HÁBITOS A FOMENTAR**

Considere los siguientes aspectos:

- a) el hábito meta siempre debe sugerirse a la misma hora, por ejemplo, la merienda regularmente a las 8,
- b) siempre debe incluir la misma instrucción, es decir, no debe haber variantes tanto en el discurso (la forma de decirlo), tanto en la forma de pedirlo (tono afectivo); independiente del estado anímico en que usted se encuentre.
- c) es necesario que el intervalo de tiempo que usted dedique para esa actividad, siempre sea el mismo (por ejemplo, 15 minutos para ponerse el pijama, etc.)
- d) sólo hasta que usted vea que ya está aprendiendo la conducta, es necesario que haga varias repeticiones (con las características del punto b y c).

### **HIGIENE DE SUEÑO: CARACTERÍSTICAS AMBIENTALES Y CONDUCTALES PARA IR A LA CAMA**

Existen ciertos hábitos diurnos que promueven un mejor dormir durante la noche. Estas son las instrucciones más utilizadas dentro de las que se deben elegir las más pertinentes para indicarle a su hijo:

- Mantenga siempre una estricta rutina de horario: levántelo siempre a la misma hora, incluyendo los fines de semana, hasta crear un hábito. La hora de levantarse es el factor que mejor predice la hora de sueño nocturno.
- Es conveniente que en la mañana lo exponga a luz intensa. La de mejor calidad y menor precio es la luz solar. Lo que se traduce en: llévelo a un sitio bien iluminado, sin necesidad de broncearse.



AMERICAN NEURO LAB, INC.



- Es importante evitar que tome siestas no programadas o recostarse durante el día. Si son necesarias las siestas, por uso de medicamentos por ejemplo, debe programar una hora específica para éstas. Cuando nos recostamos, aún sin desearlo o percibirlo, podemos tener micro-sueños que alteran el dormir nocturno.
- Disminuya en su hijo el consumo de sustancias que afectan el dormir, por ejemplo estimulantes como refrescos de cola, chocolate, café o bebidas que contengan cafeína (aún cuando sienta que no le afectan). También evite fumar en presencia de su pequeño.

También, usted puede mejorar considerablemente las condiciones en las que su hijo vaya a dormir. Por ejemplo:

- No lo lleve a la cama con hambre o sed, o después de comer o beber en demasía. El estómago distendido es incómodo; el hambre o sed le impedirá conciliar el sueño, y la vejiga llena lo puede despertar. También es importante que implemente en su hijo el hábito de cenar, y no sólo ese, sino el de tener todas sus comidas en horario adecuado.
- Acuéstelo en un colchón firme y con una almohada cómoda (en caso de requerirla). Algunas personas pueden requerir varias almohadas para dormir semi-sentados (pero si lo puede evitar, no lo haga, sino tendrá problemas cuando duerma en otra casa o estén de viaje).
- El dormitorio deberá estar oscuro, en silencio y contar con una temperatura adecuada. Si su hijo le teme a la oscuridad puede dejar una pequeña lámpara con un nivel de luz muy bajo. Y poco a poco trate de retirar este hábito, sobre todo después de los 8 años.
- Evite que su hijo tenga mucha actividad física por lo menos 3 horas antes de la hora de dormir, pues estará demasiado acelerado y la temperatura corporal no habrá descendido lo suficiente. Puede darle un baño de agua tibia un par de horas antes de acostarlo.
- Se debe establecerle una rutina a realizar poco antes de acostarse que le facilite la llegada del sueño, como es el caso de ponerle el pijama, leerle un cuento, acomodar su ropa, o lavarle los dientes.
- Llévelo al baño antes de acostarse, para que la necesidad de orinar no lo despierte.
- La cama es esencialmente para dormir; evite tenerlo acostado sin dormir por más de 20 min. No prenda la TV antes de acostarlo, o no lo deje que concilie el sueño con la TV encendida, de preferencia evite tener este aparato en el dormitorio.