

# Guía de autoayuda

Cómo enfrentar el insomnio en tiempos del COVID-19 y el confinamiento social



UNA  
UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
COSTA RICA

# Introducción



- El ser humano invierte aproximadamente un tercio de su vida en dormir y durante este tiempo, nuestro cuerpo realiza funciones importantes a nivel fisiológico que nos permiten lograr un equilibrio físico y mental (Martínez, Anarte, Gargallo y López, 2017).
- Sin embargo, en algunas ocasiones podríamos tener dificultades para obtener un sueño de calidad o incluso podríamos presentar insomnio que es uno de los problemas más comunes del sueño.
- En esta guía usted podrá reconocer si sufre de insomnio y algunas recomendaciones que le permitirán mejorar la calidad del su sueño.

# Introducción

Es probable que en algún momento de su vida usted haya experimentado algunos problemas para dormir bien o sentir que su sueño fue reparador.

Si estas dificultades se le presentan con frecuencia puede que esté experimentando lo que se conoce como insomnio.

El insomnio es uno de los trastornos del sueño que se presentan con más frecuencia en la población general, sin embargo muchas veces suele pasar desapercibido o no se diagnostica. Afecta a una gran parte de la población y a largo plazo puede tener implicaciones importantes en el rendimiento cognitivo, laboral/escolar y a nivel emocional (Contreras, 2013).



# ¿Qué es el insomnio?

Según La Clasificación Internacional para los Trastornos del Sueño, el insomnio es una dificultad persistente en el inicio del sueño, su duración, consolidación y calidad que ocurre a pesar de las circunstancias adecuadas para que se de.

Estas dificultades puede generar un malestar significativo para la persona que lo presenta y afectar diversos ámbitos de su vida como el familiar, social y laboral (Contreras, 2013).



**Es decir, puede significar cualquiera de los siguientes aspectos:**



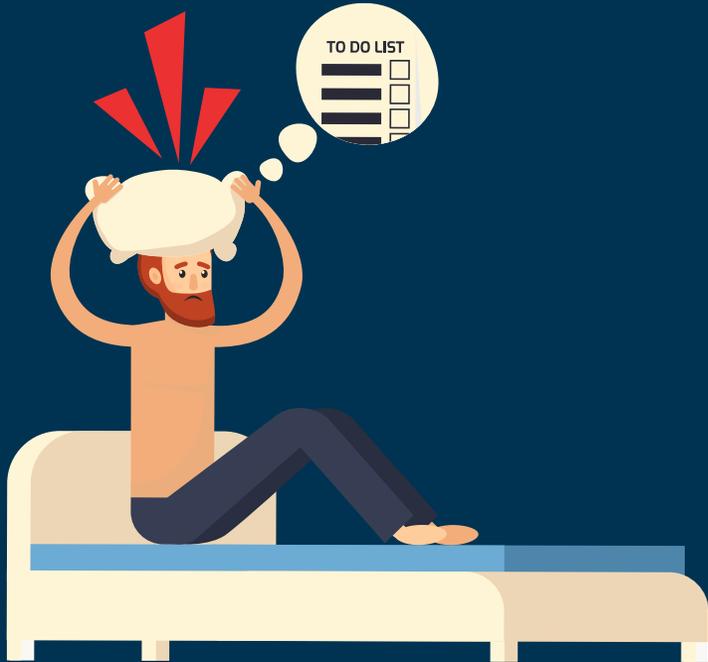
# Tipos de insomnio

Insomnio crónico: se da por lo menos tres veces a la semana por un mínimo de tres meses y que esta alteración tenga una afectación importante durante el día.

De corta duración: aparece por periodos de tiempo menores a los tres meses. Por lo general se asocia a otros eventos que lo precipitan como rupturas amorosas, divorcios enfermedades, entre otras.

Otros tipos de insomnio: se diagnostica en personas que no cumplen los criterios de insomnio crónico o de corta duración.

# Algunas causas asociadas al insomnio



# Higiene del sueño

10 consejos para tener un sueño de calidad



# ¿Qué es la higiene del sueño?

Existen una serie de prácticas y hábitos que le ayudarán a mejorar la calidad en el sueño e incluso prevenir el insomnio. A esta serie de prácticas y hábitos se le conoce como Higiene del Sueño.

Cañellas (2016) hace referencia a 10 recomendaciones que tienen como objetivo mejorar la calidad del sueño y como una de las estrategias para combatir el insomnio.



# 1. Mantenga un horario regular para dormir

Los cambios constantes en los horarios de sueño, aumentan la probabilidad de que se generen desajustes en el ciclo del sueño.

Trate de mantener un horario regular de sueño todos los días, tanto para acostarse como para levantarse.

Incluya los fines de semana dentro de este horario.



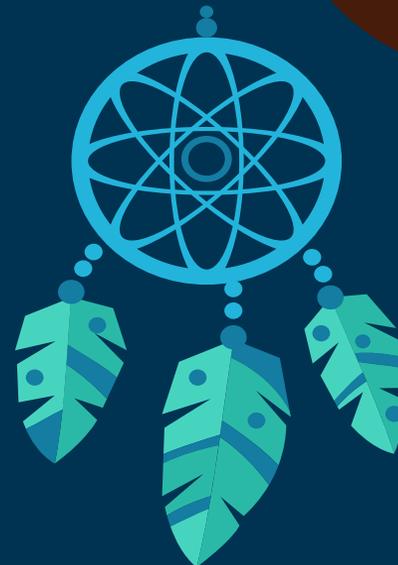
## 2. Condiciones adecuadas para dormir



- Mantenga su habitación con una buena ventilación para que la temperatura esté fresca.
- Asegúrese de que haya la menor cantidad de luz y de ruido posible.
- Esto ayudará a evitar que la persona se despierte durante la noche.

### 3. Comer a horas regulares y evitar comidas copiosas por la noche

Una mala digestión puede tener repercusiones sobre la calidad de sueño, por eso se recomienda evitar las comidas copiosas o pesadas antes de la hora de dormir, así como acostarse con hambre ya que interfiere en el conseguir un sueño de calidad.



## 4. Limitar el consumo de bebidas estimulantes y de alcohol antes de dormir



Se recomienda evitar el consumo de bebidas estimulantes como aquellas que contienen cafeína, teína o bebidas energizantes, especialmente después de las 5:00 pm ya que le harán sentirse más alerta y con esto, mayor dificultad para conciliar el sueño.

Las bebidas alcohólicas muchas veces son utilizadas por las personas para inducir el sueño sin embargo, éstas no permiten alcanzar la fase de sueño profundo y con esto obtener un sueño reparador.

## 5. La técnica de los 20 minutos

- Vaya a la cama e intente dormir en su hora regular

Si después de 20 minutos no logra dormirse

Puede leer un libro por ejemplo

- Levántese y diríjase un lugar a hacer una actividad poco estimulante.

- En cuanto tenga sueño o después de unos minutos vuelva a la cama e intente dormir.

Hágalo cuantas veces sea necesario hasta que se duerma



## 6. Utilice la cama solo para dormir o tener intimidad.

Muchas personas pasan mucho de su tiempo haciendo actividades en su cama, como ver televisión, trabajar con la computadora portátil, leer, entre otras. Esto lleva a que nuestro cerebro asocie diversas actividades con la cama menos con la de dormir.

Entre más tiempo pasemos en la cama, menos sueño continuo se tendrá por la noche. Entre menos tiempo pasemos en la cama durante el día, un sueño de mejor calidad tendremos por la noche.



## 7. Realizar al ejercicio físico al menos tres veces por semana



Es importante que si usted tiene problemas para dormir bien pueda establecer una rutina de ejercicio al menos tres veces por semana que le permita liberar las toxinas del estrés y llegar más relajado a la hora de dormir.

Escoja un ejercicio que sea de su agrado y que se ajuste a su condición física

Evite hacer ejercicio cerca de la hora de dormir. Le puede activar y con esto tomarle más tiempo para poder quedarse dormido.

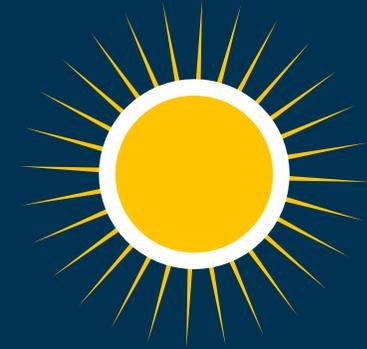
## 8. Evite las preocupaciones antes de ir a dormir.

- Pocas cosas pueden resolverse a altas horas de la noche.
- Si su insomnio es debido a alguna preocupación intente con los siguientes pasos:
  1. Levántese de la cama y escriba en una hoja lo que le preocupa.
  2. Escriba dos posibles soluciones para esa situación que le está generando preocupación.
  3. Vuelva a la cama e intente dormir visualizando una imagen que le genere paz y tranquilidad sabiendo que al día siguiente ya tendrá tiempo para enfocarse en esas soluciones.



## 9. Reciba luz solar.

Expóngase a la luz solar durante el día, especialmente por las mañanas, esto le permitirá regular su ciclo biológico de vigilia y sueño (ciclo circadiano).

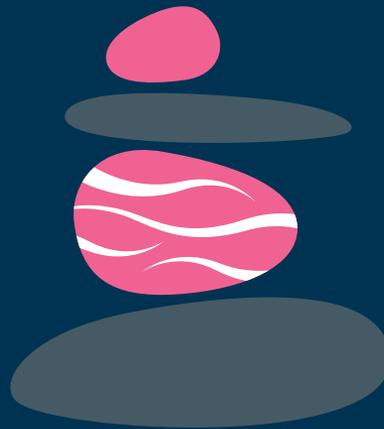


## 10. No se desespere.

Si no puede conciliar el sueño evite entrar en desesperación, esto hace que su sistema nervioso esté más alerta y con esto disminuye la posibilidad de dormirse. Puede enfocar su atención en la respiración y en cómo el aire entra y sale lentamente de sus pulmones; esto le ayudará a relajarse.



# Técnica de relajación y respiración para el insomnio



# Técnica de relajación y respiración para el insomnio

- Chóliz en 1993 (citado por Olivares y Méndez, 2001), publicó un procedimiento para la respiración que permite aumentar el CO<sub>2</sub> en la sangre que es el que aumenta cuando dormimos y que a la vez produce un efecto sedante en nuestro organismo.
- Aplique los siguientes pasos:
  1. Colóquese boca arriba en posición de relajación, con la cabeza a la altura del cuerpo.
  2. Cierre los ojos.
  3. Inspire suavemente, sin hinchar excesivamente los pulmones y exhale todo el aire. Hágalo tres veces.



# Técnica de relajación y respiración para el insomnio

4. En la tercera respiración suelte todo el aire y retenga el aire lo más que pueda sin respirar.
5. Para ayudarse a contener la respiración y aguantar sin inspirar durante unos momentos, distráigase con alguna imagen mental.
6. Una vez que haya repetido el ciclo de tres inspiraciones de cinco a ocho veces, sentirá el deseo de respirar normalmente relajado y somnoliento.
7. Respire entonces suavemente y con normalidad y el sueño aparecerá fácilmente.



# ATENCIÓN

- Por ultimo, si después de aplicar estas recomendaciones usted continua presentando dificultades para dormir bien, consulte con algún profesional de la salud.
- Es importante que no se habitúe a tener una mala calidad del sueño, con el tiempo esto le puede generar secuelas importantes en su salud física y mental



# Referencias.

Cañellas, D.F. (2016) Capítulo 5. Tratamiento no farmacológico del insomnio. Coordinadores Generales Martínez H.J. y Lozano O.J. *Pautas de actuación y seguimiento. De la práctica centrada en la enfermedad a la atención centrada en la persona*. Organización Médica Colegial.

Contreras, A. (2013). Insomnio: generalidades y alterativas terapéuticas de última generación. *Revistas Médica Clínica. Condes*. 24 (3). pp. 433-441.

Martínez S. N., Anarte R. C., Masoliver F.A., Gargallo M. A. y López Ferreruela, I. (2017). Insomnio: Abordaje Terapéutico desde Atención Primaria. *RqR Enfermería Comunitaria*. 5(1). pp. 27-37.

Olivares, R.J. y Méndez C.F (2001). *Técnicas de modificación de conducta* (Tercera edición). Biblioteca Nueva.

# Importante

Esta guía de autoayuda fue elaborada por profesionales en Psicología del Departamento de Orientación y Psicología. Contiene algunas posibles estrategias que le pueden ayudar a mejorar su calidad del sueño y combatir el insomnio por medio de la higiene del sueño; para que estos ejercicios tengan los resultados deseados se requiere de su compromiso y práctica.

Para obtener más información y estrategias para la promoción de la salud mental, le invitamos a acceder a las redes sociales del Programa de Psicología en Facebook e Instagram con el nombre de: **UNA Conexión Mental.**

Esta guía no sustituye una atención psicológica oportuna, por lo que si su situación emocional se complica, consulte con una persona profesional en Psicología.

Universidad Nacional  
Vicerrectoría de Vida Estudiantil  
Departamento de Orientación y Psicología  
**Programa de Psicología**

