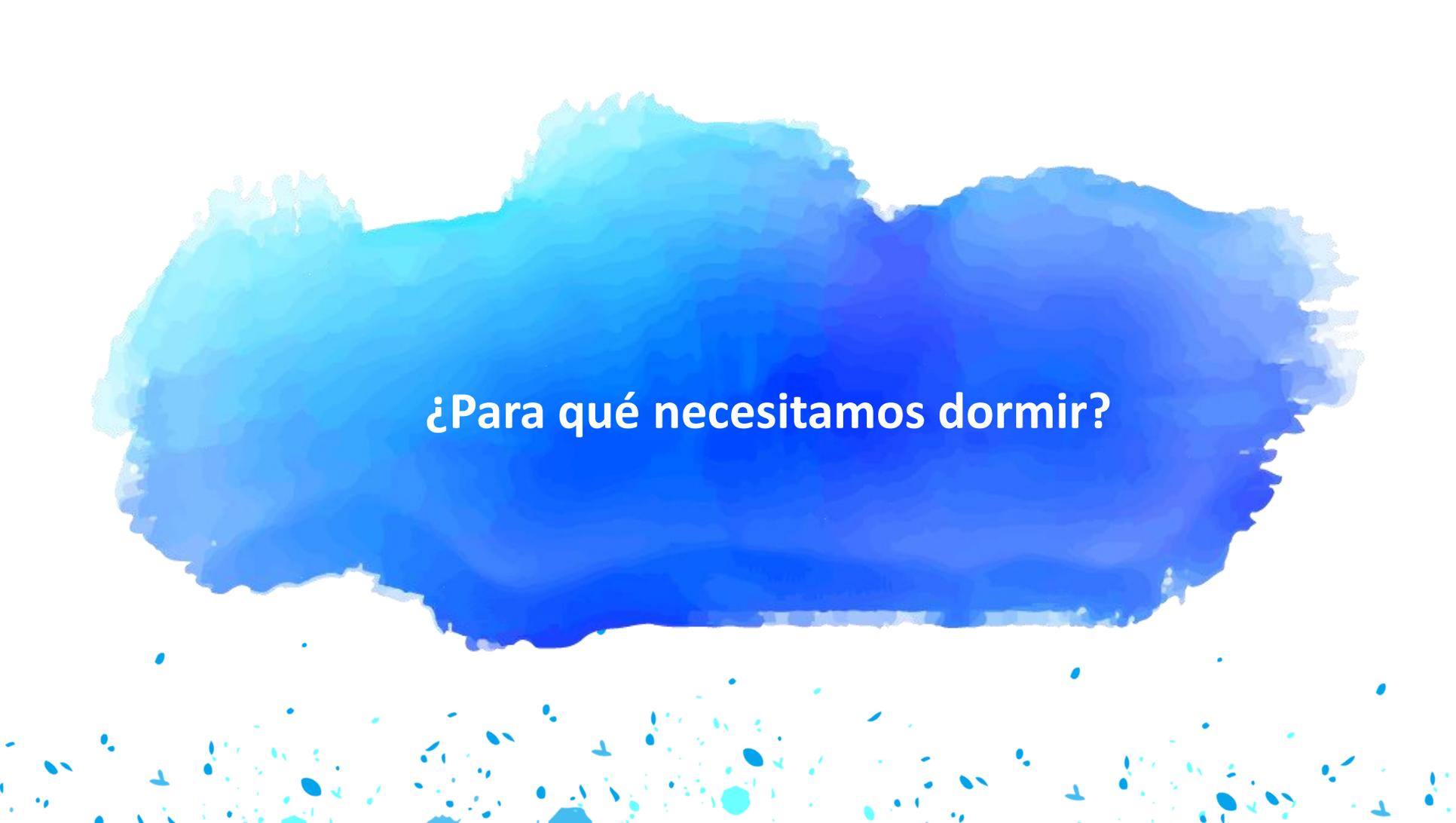


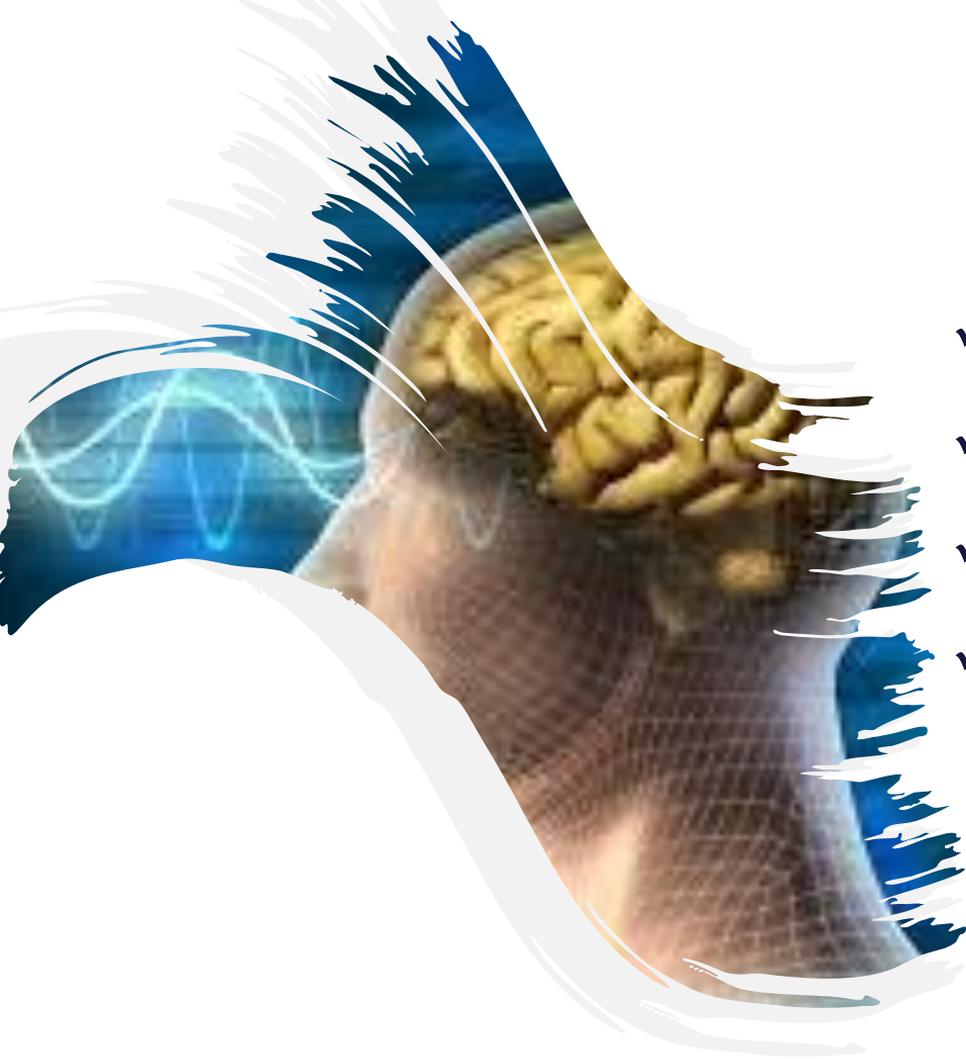


# **Hábitos e Higiene del Sueño**

**Doctora en Psicología Fabiola Villa**



**¿Para qué necesitamos dormir?**



- ✓ **Procesar información nueva.**
- ✓ **Mantenernos saludables.**
- ✓ **Recuperar energía.**
- ✓ **Sentirnos descansados.**

# ¿Qué pasa mientras duermo?



El cuerpo produce citocinas que fortalecen la respuesta inmune. Evita enfermarse, contribuye a la recuperación.



Disminuye la presión arterial y el riesgo cardiovascular. Descansa el corazón y el sistema vascular.



Regula nuestro estado de ánimo y puede contribuir a ser más empáticos y optimistas.



Liberas hormona del crecimiento. Los niños crecen, aumenta la masa muscular, se reparan células y tejidos.



Liberas hormonas sexuales que contribuyen a la pubertad y a la fertilidad.



Mejora la memoria y la concentración. Aprender información, hacer reflexiones y formar recuerdos.



**¿Cómo dormimos?**

# ¿Cuáles son las fases del sueño?

## FASES NO REM

1

### SOMNOLENCIA

Sueño muy ligero. Tono muscular disminuido respecto a la vigilia. Ocasionales espasmos musculares. Movimientos oculares lentos. Si nos despiertan, negamos que estuviéramos dormidos.

5%

del ciclo



2

### SUEÑO LIGERO

El patrón de la respiración y frecuencia cardíaca disminuye. Ligera disminución de la temperatura del cuerpo. No hay movimientos oculares.

50%

del ciclo



3

### SUEÑO PROFUNDO

Comienza el sueño profundo. El bloqueo sensorial se intensifica. Tono muscular muy reducido. El cerebro empieza a generar ondas delta. Si nos despertamos estamos confusos y desorientados.

5%

del ciclo



4

### SUEÑO MUY PROFUNDO

Sueño muy profundo. Respiración rítmica. Tono muscular muy reducido. El cerebro genera ondas delta de actividad cerebral lenta. Las fases 3 y 4 son las más reparadoras, sobre todo psíquicamente.

15%

del ciclo



## FASE REM

5

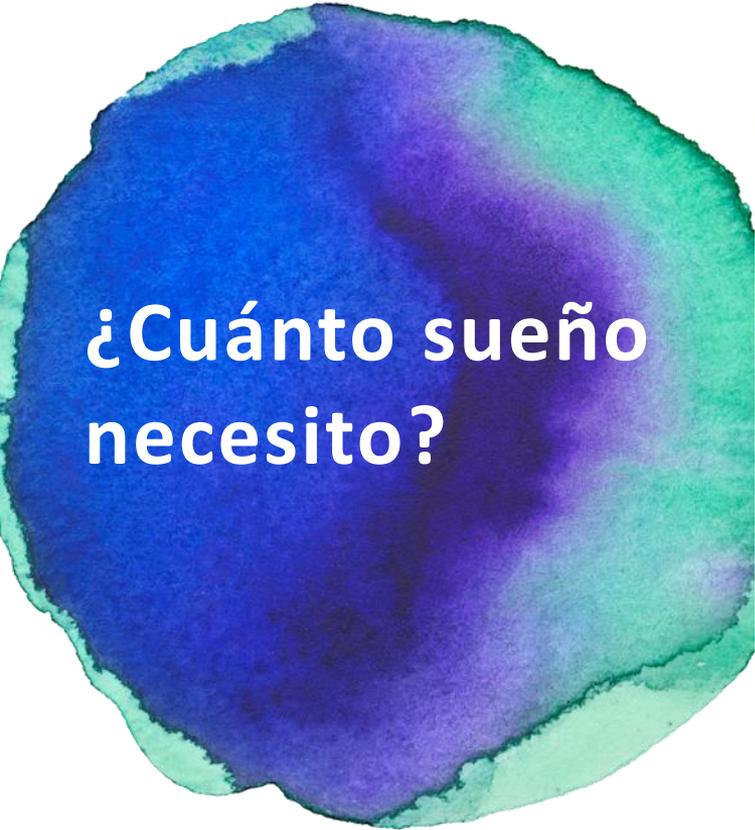
### SUEÑO CON HISTORIAS

Movimientos rápidos de los ojos. Sueño activo o paradójico. Las ondas cerebrales aumentan su velocidad y se sueña. Atonía de los músculos. Aumenta la frecuencia cardíaca. La respiración es rápida y superficial.

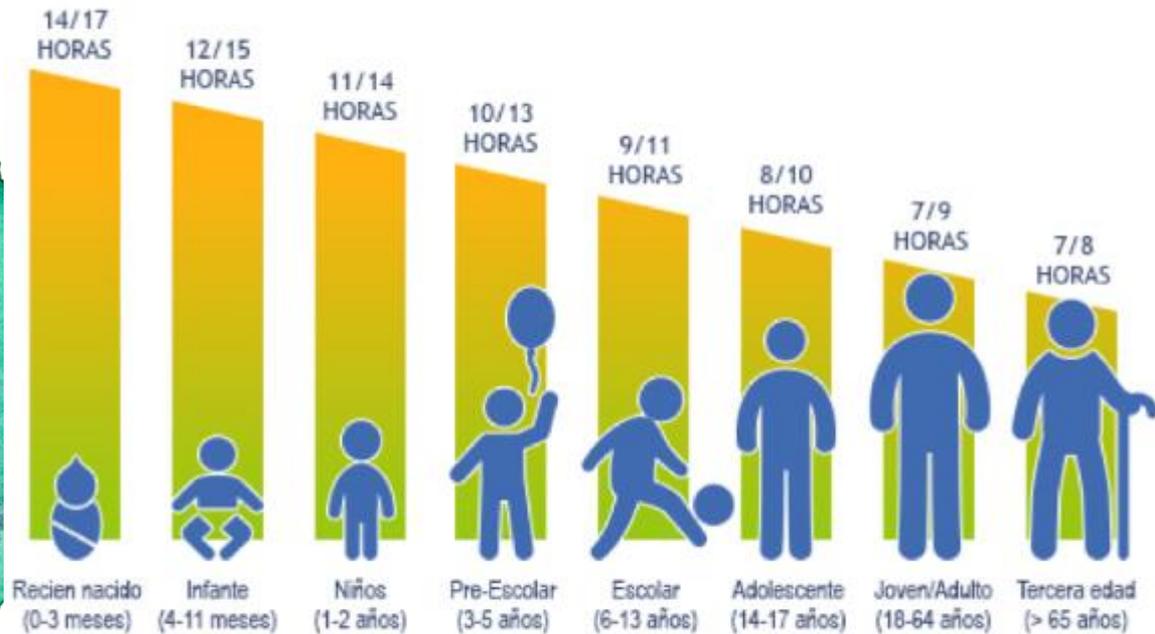
25%

del ciclo





¿Cuánto sueño  
necesito?



# ¿Cómo dormimos los mexicanos?

Según la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición (ENSANUT, 2016)

48.5% Ronquido

27.3% Apnea del sueño

30% Sueño no reparador

32% Fatiga

37% Dificultad para dormir

18.8% Insomnio

28.4% Privación del sueño

MÉXICO





**¿Afecta la contingencia a nuestro sueño?**



**Más  
exposición  
a pantallas**



**Horario de  
sueño  
irregular**



**Disminución  
de actividad  
física**



**Presencia  
de  
trastornos  
del estado  
de ánimo**



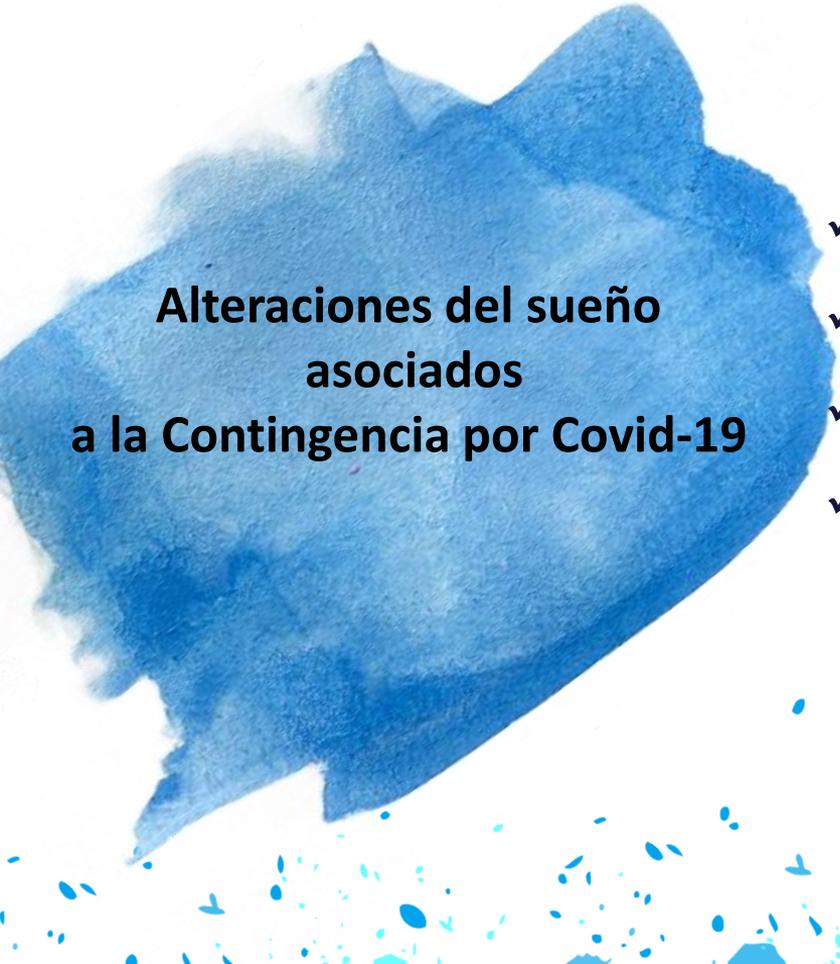
**Disminución  
de exposición  
a luz solar**



**Más  
exposición  
a luz  
artificial**



**Aumento de  
consumo de  
sustancias**



**Alteraciones del sueño  
asociados  
a la Contingencia por Covid-19**

- ✓ **Insomnio.**
- ✓ **Alteraciones del ciclo circadiano.**
- ✓ **Somnolencia diurna.**
- ✓ **Pesadillas y sueños lúcidos.**



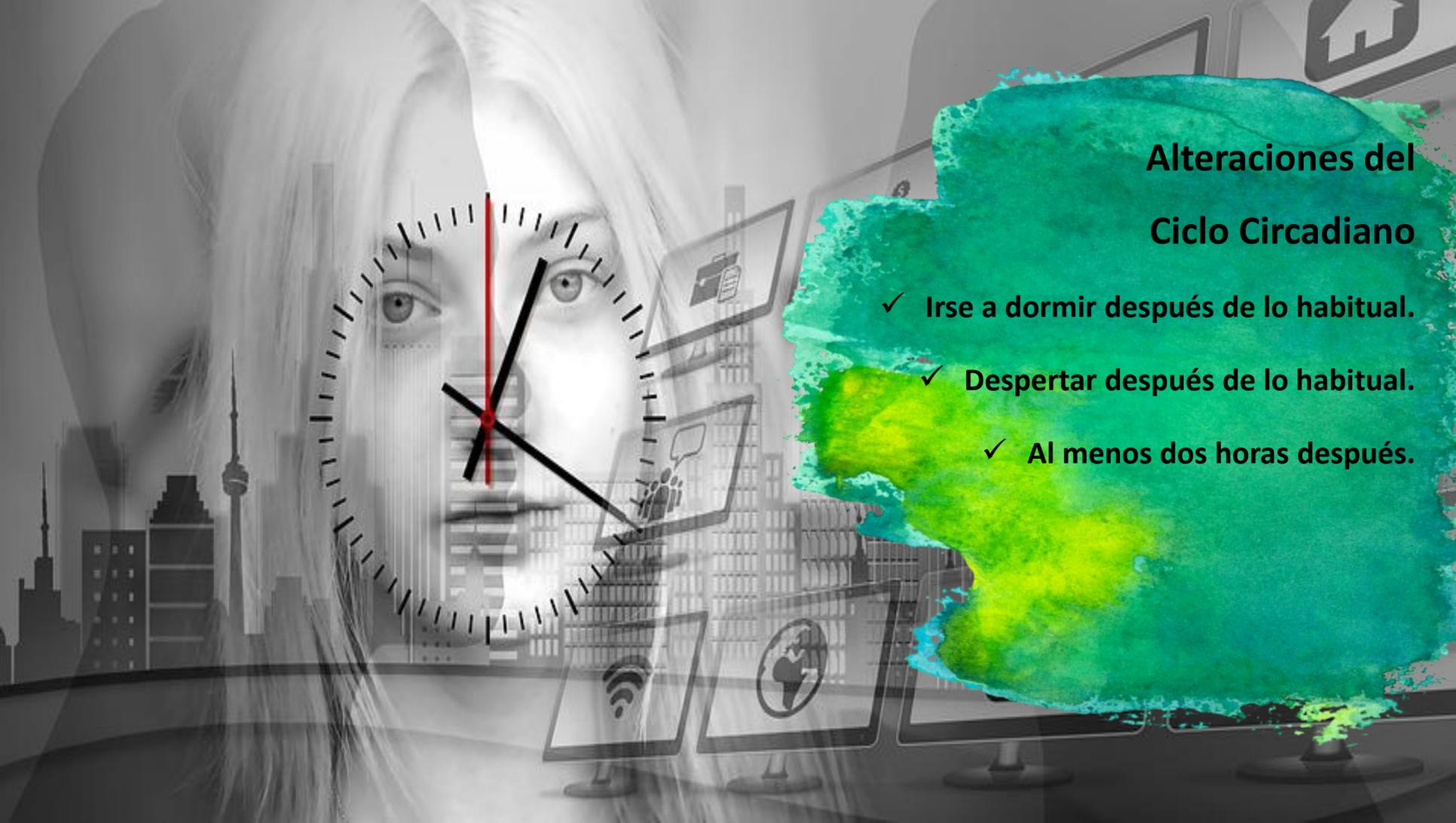
## Insomnio

- ✓ Dificultad para iniciar el sueño.
- ✓ Despertar a mitad de la noche.
- ✓ Despertar antes de lo deseado.
- ✓ Al menos tres noches a la semana.
- ✓ Al menos tres semanas.

# Recomendaciones prácticas

- ✓ Intenta detener el pensamiento. (Los problemas no se resuelven, regularmente de noche “se ven menos claras las opciones”)
- ✓ Distrae tu atención. (“Contar ovejas puede ayudar en este sentido”)
- ✓ Si no logras conciliar el sueño. Levantate y realiza una actividad relejante.





## Alteraciones del Ciclo Circadiano

- ✓ Irse a dormir después de lo habitual.
- ✓ Despertar después de lo habitual.
- ✓ Al menos dos horas después.

# Recomendaciones prácticas

- ✓ **Ajustar el horario considerando las horas necesarias para dormir. (7- 9 horas diarias)**
- ✓ **Organización del tiempo a través de un planeador.**





## **Somnolencia diurna**

- ✓ **Deseo irresistible de dormir.**
- ✓ **Siestas diurnas prolongadas.**
- ✓ **Dificultad para permanecer despierto.**

# Recomendaciones prácticas

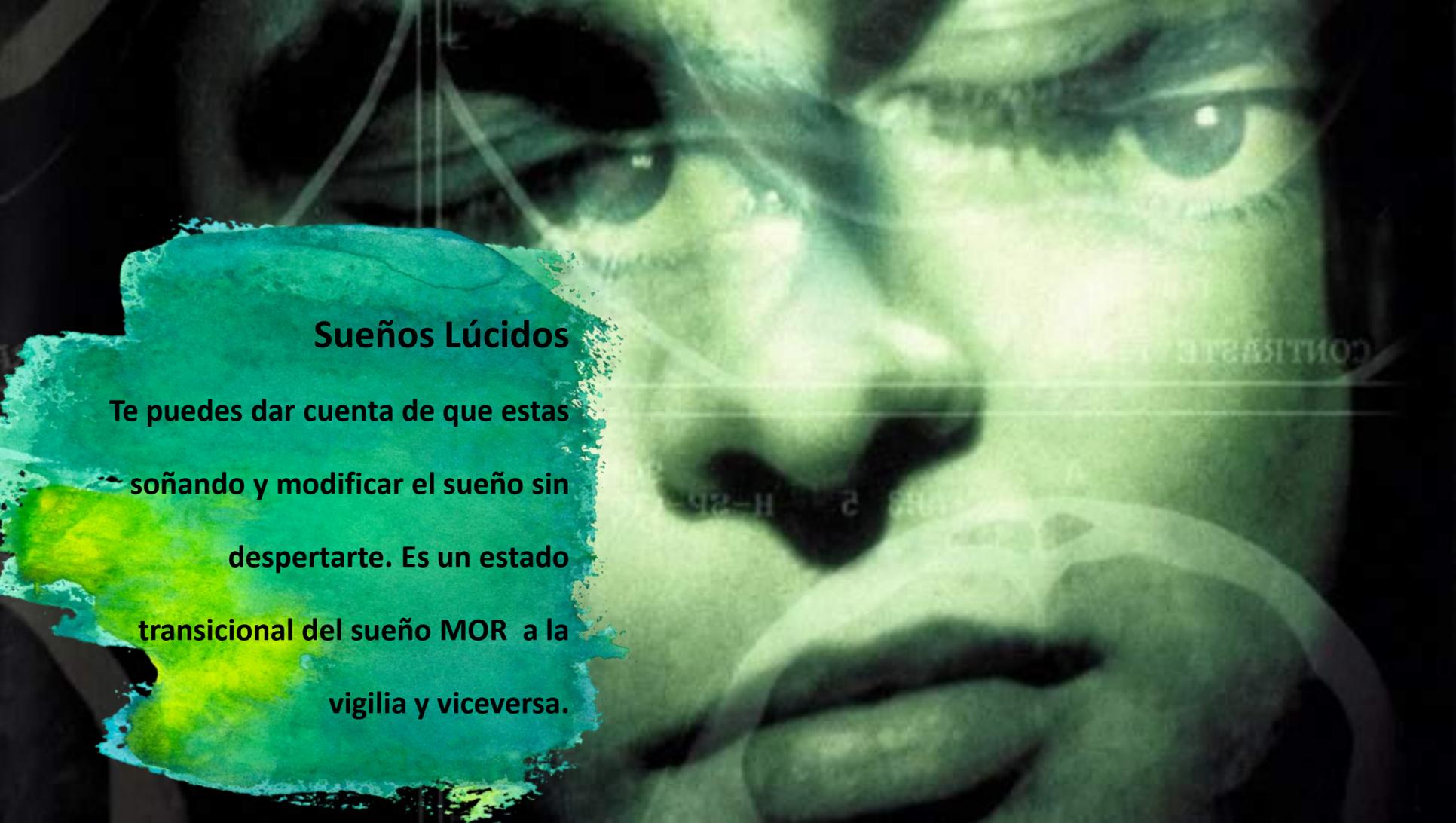
- ✓ **Exponte a la luz solar. (De ser posible a la misma hora cada día)**
- ✓ **Ten contacto social. (De ser posible a la misma hora cada día)**





## **Pesadillas**

**Representación mental de vivencias donde hay amenaza a la vida o a la integridad. Se acompañan de emociones muy intensas y desagradables.**



## Sueños Lúcidos

Te puedes dar cuenta de que estas  
soñando y modificar el sueño sin  
despertarte. Es un estado  
transicional del sueño MOR a la  
vigilia y viceversa.

# Recomendaciones prácticas

- ✓ **Dosifica las noticias a las que te expones diariamente. (Fuentes confiables, una vez al día)**
- ✓ **Nutre tu pensamiento con experiencias significativas en el día día. (Contacto con familia, amigos)**





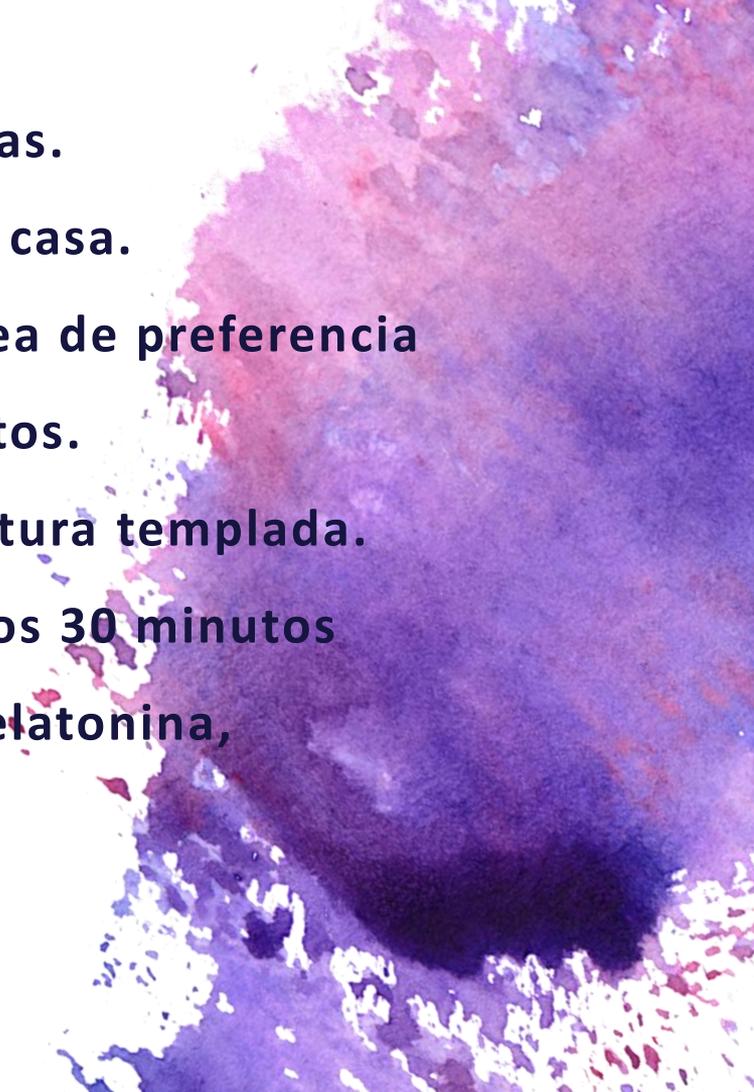
**Para dormir bien y despertar mejor**

**HIGIENE DEL SUEÑO**

- ✓ **Cenar ligero y saludable.**
- ✓ **Realizar actividad física.**
- ✓ **Realizar ejercicios de relajación.**
- ✓ **Mantener horario de sueño regular.**
- ✓ **Llevar a cabo un ritual previo a dormir.**
- ✓ **Usar la cama solo para dormir y tener relaciones sexuales.**
- ✓ **Moderar consumo de estimulantes.**



- ✓ **Disminuir tiempo de exposición a pantallas.**
- ✓ **Poner y respetar el horario de trabajo en casa.**
- ✓ **Si requieres tomar una siesta, que esta sea de preferencia al medio día y con una duración de 20 minutos.**
- ✓ **Mantener el dormitorio con una temperatura templada.**
- ✓ **Desconectarse de luces brillantes al menos 30 minutos antes de dormir (inhibe la producción de melatonina, sustancia necesaria para empezar a dormir).**



A circular watercolor splash with a soft, irregular edge. The colors transition from a pale green at the top to a bright yellow in the middle, and finally to a warm orange at the bottom. The text is centered within this splash.

**Gracias**

Fabiola Villa.

