

CONSEJOS PARA AUMENTAR EL SUEÑO REPARADOR

Elige a continuación los consejos para dormir que deseas incorporar en tu vida diaria; puedes elegir varios. Lleva un registro de estos nuevos hábitos en la hoja de trabajo de la última página.



MEJORAR EL SUEÑO CAMBIANDO TU COMPORTAMIENTO

Dormir bien puede hacer que te sientas con más energía, más activo, más sociable, y ayuda a reducir los antojos de alimentos poco saludables. Cualquiera de estas opciones puede ayudarte a reducir el dolor. A continuación, encontrarás información más detallada sobre los consejos que se encuentran en la primera página. Lee los consejos que elegiste en la primera página y registra estos comportamientos en la hoja de trabajo de la página siguiente.

EXPLICACIONES DETALLADAS DE CADA UNO DE LOS CONSEJOS PARA DORMIR

HÁBITOS

- **Elaborar una rutina nocturna:** las rutinas deben comenzar alrededor de 30 a 60 minutos antes de la hora de acostarse. Algunos ejemplos son tomar una ducha tibia, meditar, leer y estirarse.
- **Apegarse a un horario:** dormir y despertar a la misma hora todos los días.
- **Saltarse las siestas si es posible:** las siestas pueden interferir en el sueño por la noche. Si necesitas tomar una siesta, intenta que no supere los 30 minutos al día.
- **Actividad física:** esfuérzate por estar físicamente activo por lo menos de 10 a 20 minutos diariamente, pero durante las 3 horas anteriores a acostarte limita la actividad física pesada.
- **Limitar la cafeína, la nicotina y el alcohol:** estos pueden afectar la profundidad del sueño, de modo que si deseas consumirlos, hazlo antes de las 6 horas anteriores a acostarte.
- **Reducir los alimentos pesados, fritos, picantes o cítricos:** pueden caerte mal al estómago y hacer que sea más difícil dormir. Evítalos en las 4 horas anteriores a acostarte.

ENTORNO

- **Apagar las luces brillantes:** atenúa las luces antes de acostarte y apágalas completamente mientras duermes.
- **Apagar los aparatos electrónicos y la pantalla del televisor:** los aparatos electrónicos y las pantallas de televisión pueden cambiar tu ciclo de sueño. Apágalos de 30 a 60 minutos antes de acostarte.
- **Mantener tu habitación fresca:** la mejor temperatura para dormir es entre 60 y 67 grados Fahrenheit.
- **Reducir el ruido:** los ruidos aleatorios pueden despertarte durante la noche, pero el ruido blanco — como el del ventilador— puede ayudarte a bloquear los ruidos no deseados.
- **Ponerte cómodo:** puedes usar almohadas de espuma firme para apoyar la espalda, las caderas y las rodillas.

ESTRÉS

- **Reducir el estrés:** el pasar tiempo con tu familia y amigos, y el hacer por las noches cosas que disfrutas puede relajarte.
- **Intentar no mirar el reloj:** aleja el reloj despertador de la cama o, en su lugar, usa la alarma de tu teléfono. Asegúrate de que la pantalla del teléfono no esté encendida toda la noche.
- **Evitar ver las noticias y las redes sociales:** pueden estresarte o sobreexcitarte y hacer que tengas dificultades para dormir. Evítalos en la hora previa a acostarte.
- **Lidiar con pensamientos acelerados:** para dejar de tener pensamientos acelerados, sal de la cama y haz alguna actividad que te relaje y te distraiga en una habitación silenciosa y poco iluminada hasta que tengas sueño.

Para aprender más sobre la conexión entre el dolor persistente y el sueño, explora los siguientes recursos:

Fundación Nacional del Sueño (National Sleep Foundation): <https://sleepfoundation.org/sleep-disorders-problems/pain-and-sleep>

Asociación Estadounidense del Sueño (American Sleep Association) <https://www.sleepassociation.org/about-sleep/>

Salud de la columna vertebral (SPINE-Health): <https://www.spine-health.com/wellness/sleep/practicing-good-sleep-hygiene>

RASTREADOR DE HIGIENE DEL SUEÑO

SEMANA DE _____	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
RELLENA LAS SIGUIENTES CASILLAS CON LOS HÁBITOS DE SUEÑO QUE TE INTERESA REGISTRAR.							
LLENA ESTA SECCIÓN ANTES DE ACOSTARTE: MARCA CON UNA "X" LA CASILLA QUE CORRESPONDA AL COMPORTAMIENTO QUE LOGRASTE INCORPORAR EN EL DÍA.							
RELLÉNALO POR LA MAÑANA Y RECUERDA LO QUE PASÓ EN LA NOCHE ANTERIOR: CONTESTA LAS SIGUIENTES PREGUNTAS PARA HACER UN SEGUIMIENTO SOBRE LOS CAMBIOS EN TU SUEÑO QUE HAS EXPERIMENTADO DÍA A DÍA.							
¿Cuántas horas de sueño experimentaste anoche?							
¿Qué tan descansado te sientes esta mañana? 1= cansado, 2 = entre descansado y cansado, 3 = descansado.							

Inspirado en el diario del sueño (sleep diary) de la Fundación Nacional del Sueño, que se encuentra en sleepfoundation.org.

