



COVID – 19

TÉCNICAS DE MANEJO DEL INSOMNIO Y LOS TRASTORNOS DE SUEÑO POR ESTRÉS DERIVADO DE LA CRISIS

#PositivaTeAcompaña



El emprendimiento
es de todos

Minhacienda

“El horizonte se inclina hacia delante y te ofrece un espacio para que pongas en él los nuevos peldaños del cambio”.

- Maya Angelou

El DSM-IV define el insomnio primario como una queja que dura al menos un mes de dificultades en iniciar o mantener el sueño o de que este no sea reparador (APA, 1994). En la definición del DSM-IV se hace hincapié en el hecho de que exista la queja porque se ha comprobado que con patrones de sueño similares unas personas lo viven sin problema, porque no achacan a la falta de sueño sus dificultades y fatigas diarias, mientras que otros sí lo hacen (Espie, 2002).

Formas de insomnio:

- Tardar demasiado tiempo en dormir.
- Despertarse mucho antes del momento de levantarse.
- Despertarse muchas veces por la noche.
- Tener la sensación de que no se ha dormido bien y no se ha descansado.

De acuerdo a la terapia cognitivo conductual es necesario, restablecer las condiciones que disparan el sueño de forma automática y después, lograr que se establezca el automatismo.

1. Restablecer las condiciones que disparan el sueño de forma automática

¿Como conseguir unas condiciones fisiológicas adecuadas?

- Efectuar ejercicio moderado de forma continuada, pero no hacer ejercicio intenso justo antes de irse a la cama.
- Controlar las variables fisiológicas antes de irse a la cama, no ir a la cama con hambre, sed, ganas de orinar, entre otras.
- Llevar una dieta adecuada y no comer demasiado antes de irse a la cama.
- Evitar la ingesta de café, té, colas, nicotina o cualquier estimulante del S.N.C. durante todo el día, pero sobre todo en horas cercanas al sueño.
- El alcohol inicialmente aumenta la somnolencia y puede propiciar dormir 4 ó 5 horas, pero aumenta la probabilidad de despertarse en la segunda mitad de la noche.

¿Como conseguir un ambiente adecuado: Control de estímulos físicos?



- Controlar el ambiente de la habitación, procurando que la temperatura de la habitación sea fresca y agradable, que no haya luz fuerte y que la humedad sea adecuada.



- Controlar que la cama sea adecuada, que el colchón y el somier tengan la suficiente dureza y comodidad y que la ropa no sea escasa, excesiva o molesta.



- Los ruidos son un factor importante distorsionador del sueño por eso hay que procurar que mientras se duerme exista un ambiente tranquilo y sin ruido.

¿Como conseguir la desactivación física?



- Realizar ejercicios de relajación, se recomienda que sea en otro momento del día para aprender a distinguir cuando se esta tenso y como relajarse.



- La respiración también es un buen método de relajación. El sueño se asocia a una respiración profunda, regular y abdominal.

¿Como conseguir la desactivación cognitiva?



• **La intención paradójica;** dando la instrucción de seguir todos los pensamientos que se están teniendo sin establecer ninguna lucha para evitarlos, incluso se escriben para materializarlos y hacerlos concretos, por supuesto se tiene que hacer fuera de la cama. Los ejercicios de Aceptación ayudan de forma muy significativa a aceptar la ansiedad que produce no dormir.



• **La observación del pensamiento;** es decir, darse cuenta de lo que se está pensando y dejarlo ir. Simbólicamente se puede imaginar que se mete el pensamiento en un frasco o que se le abre una puerta en la cabeza para que se vaya.



• **La meditación;** en este sentido la utilización de una tarea cognitiva que nos requiera mucha atención y que no tenga relevancia afectiva, como decir el alfabeto al revés, puede ayudar a controlar los pensamientos.



• **La imaginación dirigida;** Harvey A. G.(2001) propone que se utilice la imaginación dirigida a un pensamiento o imagen concreto que no sea excitante como medio para combatir pensamientos activadores en el momento del sueño.



- **La interrupción de la estancia en la cama;** cuando no se duerme también sirve para este fin, aunque su misión principal sea asociar la cama al sueño.



- **Acostumbrarse a hacer los planes del día por la mañana;** evitando que la cama sea un elemento para planificar lo que obligatoriamente deja cosas pendientes y sin hacer (Harvey, L.; 2001).



- **Cambiar los pensamientos que son excitantes o angustiosos;** ver TV o leer porque de esta forma se distrae la atención.



- **Resolver los problemas diarios para fomentar un sueño reparador;** puesto que hay influencia de las preocupaciones diarias que se dan en los momentos de vigilia.

2. Consecución del automatismo: condicionarse a estímulos que desencadenen por sí mismos el sueño



1. Adecuar el sueño a un momento concreto del día.

2. No echar ni sueñecitos ni siestas durante el día.



3. Mantener horarios regulares, tanto para levantarse como para acostarse. Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora independientemente de si tiene sueño o no. Intentar dormir mucho una noche o estar demasiado tiempo en el lecho pueden interferir con el automatismo necesario para que se desencadene el sueño.



4. Establecer una serie de rutinas previas al sueño que activen el condicionamiento que lleva a automáticamente a la calma que es necesaria para el sueño. Por ejemplo, cierre la puerta, apague el gas, lávese los dientes, conecte la alarma y realice todas aquellas tareas que sean necesarias para ese momento de la noche, hágalas siempre siguiendo el mismo orden.



5. La cama como elemento desencadenante del sueño.



6. No utilizar la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir o el sexo. No es aconsejable leer, ver la televisión, hablar por teléfono, discutir con su pareja, o comer en la cama.



7. Cuando se haya metido en la cama, se deben apagar las luces con la intención de dormirse inmediatamente. Si no puede dormirse en un rato (alrededor de 10 minutos), levántese y váyase a otra habitación. Dedíquese a alguna actividad tranquila hasta que empiece a sentirse adormecido y, en ese momento, vuelva a dormitorio para dormir.



8. Si no se duerme en un periodo de tiempo breve, debe repetirse la secuencia anterior. Hágalo tantas veces como sea necesario durante la noche. Utilice este mismo procedimiento en el caso de despertarse a mitad de la noche si no consigue quedarse de nuevo dormido aproximadamente a los 10 minutos. En el momento que se dé cuenta de que está despierto o molesto levántese y repita el punto 3.



9. Por último y muy importante es ajustar el tiempo que se está en la cama al tiempo en que se está dormido.



10. Reestructuración cognitiva, alterando los pensamientos y creencias sobre el sueño.



11. Hay pensamientos y creencias que hay que poner en cuestión porque no favorecen la conciliación del sueño, por ejemplo: Considerar que el sueño es tiempo perdido y que su único objetivo es en función de conseguir la reparación física necesaria para seguir rindiendo al día siguiente.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

El pequeño libro del sueño, Nerina Ramlakhan.
Dormir a pierna suelta: Cómo prevenir los trastornos del sueño, Eduard Estivill.
Sueño con dormir, José Haba-Rubio y Raphaël Heinzer.

Referencias

García, Higuera. José, Antonio. 2007. Insomnio: tratamiento cognitivo conductual. Recuperado de, <https://www.cop.es/colegiados/M-00451/Insomnio.htm>
www.freepik.com



POSITIVA

COMPAÑÍA DE SEGUROS

Para más información y contenidos sobre Prevención Psicosocial y otros temas de interés sobre Covid 19, ten en cuenta estos enlaces de contacto:

Para tele asistencia psicológica entra a:

App Conexión Positiva

Disponible para descarga en App Store - Play Store

· Si ya estás registrado accede ingresando tu usuario y contraseña.

· En el home encontrarás el icono de Positivamente a tu lado

· Si no estas registrado: sigue los pasos para crear tu usuario

En Posipedia: Nuestro Centro Virtual de Seguridad y Salud en el Trabajo (botón prevención de enfermedades respiratorias - CORONAVIRUS

<https://portal.posipedia.co/>

www.positiva.gov.co