

SESIÓN 12: Duerma lo suficiente



Enfoque de la sesión

Dormir suficiente puede ayudarle a controlar su peso.

En esta sesión hablaremos de:

- ¿Por qué es importante dormir?
- Algunos obstáculos que previenen de dormir suficiente y maneras de afrontarlos

¡También hará un nuevo plan de acción!

La historia de Jenny

Jenny tiene problemas para perder peso. Su médico le pregunta si duerme al menos 7 horas cada noche.

Jenny se ríe. "¿Habla en serio?" pregunta. "Con suerte duermo 5 horas cada noche"

Jenny no suele tener muchos problemas para conciliar el sueño, pero a menudo necesita ir al baño en la madrugada y esto la deja despierta pensando en todas las cosas que tiene que hacer al día siguiente. Además, su marido tiene una respiración ruidosa. Ambas cosas hacen que le resulte difícil volverse a dormir. A menudo permanece despierta durante horas.

Para dormir mejor, Jenny intenta beber menos agua y evitar la cafeína por la noche. Además, antes de acostarse hace una lista de las cosas que tiene pendiente para el día siguiente y la deja encima de su mesa de noche.

Ahora, Jenny rara vez necesita levantarse durante la noche para ir al baño. Si se despierta respira profundamente y esto la ayuda a volverse a dormir. Ella también prende el ventilador para bloquear el sonido de la respiración de su marido.

Jenny casi logra su objetivo de dormir casi 7 horas durante la noche.

CONSEJOS:

- Acuéstese y levántese a las a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo entrar en un horario.
- Siga una rutina a la hora de acostarse, eso le ayudará a relajarse.

¿Qué cosas previenen de que usted tenga una noche completa de sueño?

Cómo afrontar los desafíos de no dormir suficiente

Puede resultar difícil dormir lo suficiente. A continuación, enumeramos algunas dificultades que podría encontrar y cuáles son las maneras más comunes de hacerles frente. Escriba sus propias ideas en la columna "Otras maneras de afrontar el desafío". Marque cada idea que pruebe.

DESAFÍO	MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO	OTRAS MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO
Me quedo despierto(a) hasta muy tarde resolviendo cosas	<input type="checkbox"/> Planifique con tiempo para terminar antes <input type="checkbox"/> Pida ayuda a familiares y amigos para terminar con asuntos pendientes <input type="checkbox"/> Deje algunas tareas para el día siguiente <input type="checkbox"/> Haga una lista de tareas pendientes y luego déjela a un lado	
Tengo demasiado calor o demasiado frío	<input type="checkbox"/> Suba o baje la temperatura o abra la ventana <input type="checkbox"/> Vístase de acuerdo a la temperatura <input type="checkbox"/> Elija la ropa de cama adecuada <input type="checkbox"/> Tome una tina tibia o fría o darse una ducha	
Mi compañero(a) de cama se mueve mucho, respira fuerte o ronca	<input type="checkbox"/> Pídale a su pareja que duerma boca abajo o de costado <input type="checkbox"/> Pídale a su pareja busque ayuda con su médico de cabecera	
Hay demasiado ruido	<input type="checkbox"/> Use tapones para los oídos <input type="checkbox"/> Para bloquear el ruido encienda un ventilador, prenda una máquina de ruido blanco, o sintonice la radio en estática. También puede usar una aplicación de su teléfono inteligente que toque ruido blanco o sonidos de la naturaleza	
Hay demasiada luz	<input type="checkbox"/> Consiga persianas que oscurezcan la habitación <input type="checkbox"/> Use un cubre ojos para dormir	

DESAFÍO	MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO	OTRAS MANERAS DE ENFRENTAR EL DESAFÍO
Me siento incómodo	<input type="checkbox"/> Estire el cuerpo <input type="checkbox"/> Si es posible, consiga una cama, un colchón o almohada que le guste	
Sigo levantándome a usar el baño	<input type="checkbox"/> Evite la cafeína y el alcohol. <input type="checkbox"/> Tómese su último vaso de agua por lo menos dos horas antes de acostarse y no tome nada más <input type="checkbox"/> Si tiene sed antes de dormir, tome sólo un sorbo de agua	
Me siento ansioso(a) o alerta	<p><u>Durante el día:</u></p> <input type="checkbox"/> Levántese a la misma hora todos los días. <input type="checkbox"/> Evite la cafeína <input type="checkbox"/> Si fuma, intente dejar de fumar <input type="checkbox"/> Evite tomar siestas o sólo tome siestas cortas <input type="checkbox"/> Sea más activo(a) <input type="checkbox"/> Maneje el estrés <input type="checkbox"/> Consulte con su médico de cabecera si sus medicinas le quitan el sueño <p><u>Un par de horas antes de acostarse:</u></p> <input type="checkbox"/> Evite el uso de computadora, teléfono celular o televisión <input type="checkbox"/> Evite trabajar o estar muy activo(a) <input type="checkbox"/> Siga una rutina que le ayude a relajarse a la hora de acostarse <p><u>A la hora de dormir:</u></p> <input type="checkbox"/> Acuéstese a la misma hora todos los días <input type="checkbox"/> No se presione para quedarse dormido (a) <input type="checkbox"/> Guarde relojes y relojes de mano para que no esté pendiente del paso del tiempo <input type="checkbox"/> Si no cree que puede quedarse dormido pronto, levántese y haga alguna actividad relajante por un rato	

Maneras de relajarse:

Es muy útil seguir una misma rutina que le ayude a relajarse a la hora de acostarse. Trate de empezar su rutina un par de horas antes de la hora de dormir. A continuación, compartimos algunas maneras de relajarse:

- Respire profundamente.
- Apague las luces.
- Beba té de hierbas o leche tibia.
- Escuche música relajante.
- Haga una lista de cosas pendientes para el día siguiente.
- Lea un libro reconfortante.
- Siéntese al aire libre.
- Haga ejercicios de estiramiento.
- Tome un baño o una ducha caliente.
- Escriba en su diario..

¿Qué le ayuda a relajarse el final del día?
