



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

problemas de sueño problemas de sueño problemas de  
problemas de sueño problemas de sueño problemas de su  
problemas de sueño problemas de sueño problemas de sueñ  
problemas de sueño problemas de sueño problemas de s  
problemas de sueño problemas de sueño problemas

# problemas de sueño



problema sueño  
problema sueño  
problema sueño  
problema sueño  
problema sueño  
problema sueño  
problema sueño  
problema sueño

## problemas de sueño

Los problemas de sueño son dificultades que aparecen a la hora de iniciar o mantener el sueño y que pueden afectar a la cantidad, la calidad y/o el horario del sueño. La persistencia en el tiempo de alguna de las anteriores dificultades, puede acarrear consecuencias negativas tanto para la salud física, como para el “bienestar psicológico” y, por tanto, afectar al grado de ajuste a la vida universitaria de los estudiantes. Alrededor de un tercio de los universitarios manifiesta tener algún problema relacionado con el sueño..

**a** Algunos síntomas

**b** ¿Por qué se producen los problemas de sueño?

**c** Algunas estrategias para una adecuada higiene del sueño

**d** Otros consejos de utilidad



## a Algunos síntomas

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertar varias veces durante la noche.
- Despertar y no poder volver a dormir.
- No dormir plácidamente y levantarse cansado.
- Sensación continua de cansancio durante el día.
- Problemas de salud (Ej., problemas cardíacos o pulmonares, cefaleas, infecciones dentales, úlcera péptica, enfermedades reumáticas, hipertiroidismo, hipertensión arterial, insuficiencia renal, poliuria o frecuentes deseos de orinar, asma, reflujo gastroesofágico, fiebre, tos, etc.).
- Aumento del uso/abuso de sustancias para dormir.
- Problemas de atención y concentración, perjudiciales para el rendimiento académico (Ej., pérdida de hábitos de estudio, faltas a clase, calificaciones bajas, problemas con la entrega de trabajos, etc.).
- Apatía, confusión, irritabilidad, malhumor, falta de energía, etc.
- Deterioro de las relaciones interpersonales.

## b ¿Por qué se producen los problemas de sueño?

Generalmente, los problemas de sueño aparecen como consecuencia de la interacción durante cierto tiempo de una serie de factores. Entre ellos, se pueden destacar: **ambientales** (Ej., ruidos, temperaturas extremas, espacios muy cerrados, cama o habitación inadecuadas o también hacer un mal uso de éstas, exposición a luz brillante, cambios de horario, tanto en los turnos de trabajo como en viajes, etc.); **uso/abuso de sustancias** (Ej., anfetaminas y derivados, algunos antidepresivos, corticoides, café, té, ciertos refrescos, alimentos grasos y picantes, alcohol, nicotina, cannabis, drogas de diseño, etc.); **estados anímicos** (Ej., angustia, tristeza, nerviosismo, estrés, ansiedad, euforia, etc.) producidos por circunstancias como presentarse a exámenes, la pérdida de una persona cercana, trabajo en turnos rotativos, cambio de residencia, problemas de salud, laborales y de pareja, etc.

También hay que señalar la presencia de algunos trastornos y patologías, el exceso de estimulación física o intelectual antes de ir a la cama, y las alteraciones del patrón de sueño vigilia (Ej., acostarse y levantarse tarde, dormir demasiado durante el día, dormir mucho unos días y otros poco, etc.).

## c Algunas estrategias para una adecuada higiene del sueño

1. **Sigue un horario regular de sueño-vigilia.** Para ello es recomendable que todos los días te acuestes por la noche y te levantes por la mañana a la misma hora, permitiendo a tu organismo un buen descanso. No obstante, si los fines de semana te ves tentado a dormir un poco más, puedes hacerlo, pero es recomendable que no pases la mayor parte de la mañana o del día durmiendo. El patrón de sueño-vigilia se regula con la hora en que te levantas, no importando tanto la hora a la que te acuestas.
2. **Crea rituales a la hora de ir a dormir.** Establece una serie de rutinas antes de ir a la cama que te preparen para dormir. Por ejemplo, realiza todas las noches la siguiente rutina: ponte el pijama, lávate los dientes, cierra la puerta, apaga la luz, adopta tu postura preferida para dormir, etc.
3. **Regula tus necesidades fisiológicas antes de ir a la cama.** Es recomendable que no vayas a la cama con hambre, sed, ganas de orinar, etc., pues suelen interferir en el sueño. Evita también las comidas pesadas y picantes en la cena, y trata de restringir los líquidos al aproximarse la hora de dormir, a fin de impedir que te despiertes por la noche para ir al baño.
4. **Evita la ingesta de ciertas sustancias durante el día, pero sobre todo en horas cercanas al sueño:** estimulantes (Ej., café, té, nicotina o cualquier otro estimulante del sistema nervioso central), cannabis y alcohol (inicialmente tiene efectos sedantes, aumentando la somnolencia, pero avanzada la noche aumenta la probabilidad de interrumpir el sueño).
5. **Consigue un ambiente adecuado que te estimule el sueño.** Es recomendable que: tu habitación tenga una temperatura agradable, sin ruidos molestos ni luz fuerte; tu cama sea adecuada (un colchón y somier con la suficiente dureza y comodidad); tu ropa no sea molesta, escasa o excesiva; y tu almohada sea cómoda en tamaño, firmeza y elasticidad.
6. **No utilices la cama para actividades propias de la vigilia.** En especial a la hora de acostarte, no es aconsejable que leas o estudies, veas televisión, hables por teléfono, comas, planifiques las actividades del día siguiente o discutas con tu pareja en la cama. La única excepción a esta regla es mantener relaciones sexuales.
7. **Lleva a cabo diariamente actividades que faciliten el sueño, como por ejemplo:**
  - Realiza ejercicio regularmente. El ejercicio estimula el sueño, hace más fácil que te quedes dormido y contribuye a un sueño más reparador. Sin embargo, el ejercicio inmediatamente antes de ir a la cama te hará más difícil quedarte dormido.
  - Lleva una alimentación equilibrada.
  - Realiza actividades relajantes antes de ir a la cama (Ej., tomar un baño o vaso de leche caliente, practicar alguna técnica de relajación, etc.).
8. **No te automediques.** Si tras aplicar estas pautas durante algunas semanas, los problemas de sueño persisten, acude a un profesional.

## d Otros consejos de utilidad

- Si no tienes sueño, ¡No hagas esfuerzos por dormirte!, ni te quedes en la cama despierto por más de media hora. En estos casos es mejor que te levantes, realices alguna actividad tranquila y vuelvas a la cama cuando tengas sueño.
- No eches ni “sueñecitos”, ni siestas durante el día. Evita la siesta, salvo la que se produzca unas 8 horas después de haberte levantado de la cama. Y procura que ésta no dure más de 20 minutos.
- En la cama, evita mirar el reloj, ya que ver el tiempo que te queda para levantarte o el tiempo que llevas despierto en la cama, aumentará tu nerviosismo.
- Cuando te hayas metido en la cama, debes apagar la luz para facilitar la aparición del sueño.
- Si te obsesionas con alguna idea, no intentes cambiarla por otra o no pensar, pues suele producir el efecto contrario al deseado, es decir, pensar más en aquello en lo que no deseas pensar. Simplemente “Agradece” a tu mente la idea y “Da paso a la siguiente”.

## Recursos a tu alcance

Unidad de Sueño del Hospital "Virgen de las Nieves". Dpto. de Neurofisiología Clínica Tlf: 958 021 659  
Instituto del Sueño de Chile <http://www.institutodelsueno.cl/higiene-del-sueno/>

Si deseas obtener más información sobre éste u otros temas contacta con el GPP

### Otros temas disponibles:

Hábitos de estudio: planificación y organización del tiempo

Procrastinación

Condiciones óptimas de estudio

Ansiedad y miedo a hablar en público

Técnicas de estudio

Ansiedad ante los exámenes

Depresión

Relaciones con compañeros de piso

Relaciones de familia

Exámenes tipo test

Embarazo no deseado

Orientación sexual

Relaciones de pareja

Trastornos de alimentación

Hábitos saludables de alimentación

Uso y abuso de sustancias

Abuso y agresión sexual

Problemas con el alcohol

Cannabis

Habilidades sociales:

asertividad

Cómo ayudar a un amigo

con problemas

Shock cultural

Acné

Estrés