



Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES





NUEVO MODELO DE

ABORDAJE PSICOSOCIAL

¡POSITIVAMENTE MÁS!

Vicepresidencia de promoción y prevención

PROGRAMA DE PREVENCIÓN Y MANEJO DE LA TURNICIDAD, SUEÑO Y FATIGA



MICROCICLO

II

PROBLEMAS DE SUEÑO

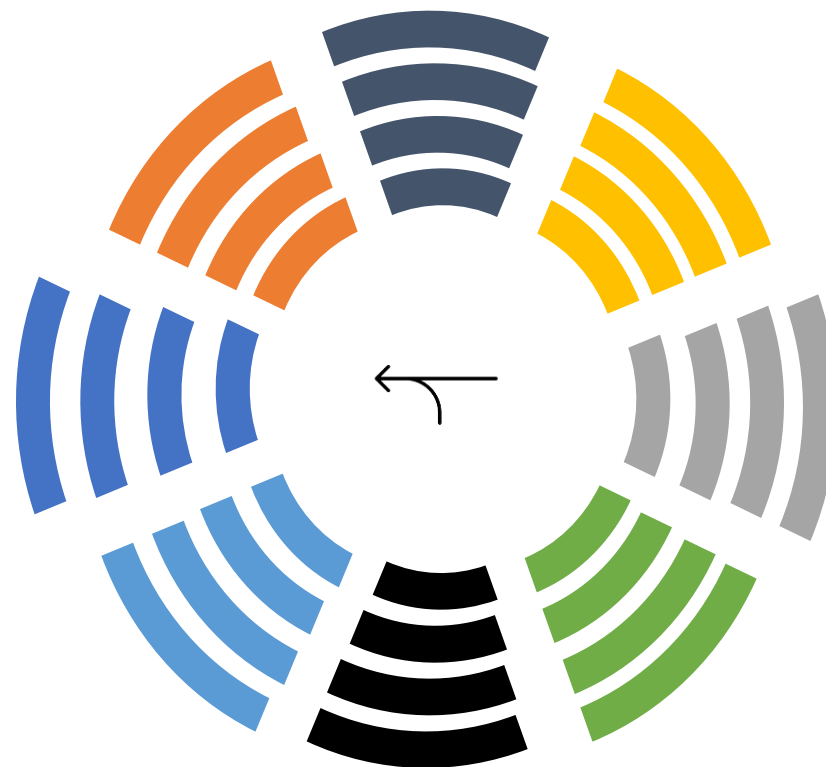
OBJETIVO

Aprender y practicar diversas técnicas para manejar el insomnio y los problemas de sueño: restricción del sueño, control de estímulos, técnicas de relajación, técnicas de control de la respiración, manejo de creencias, detención del pensamiento y mejora de la higiene del sueño.

**ACTIVIDAD -
CONCEPTUALIZACIÓN**

¿QUÉ ES EL SUEÑO?

El sueño es un complejo proceso biológico. Cuando usted duerme, está inconsciente, pero las funciones de su cerebro y cuerpo siguen activas. Estas realizan una serie de funciones importantes para mantener su salud y bienestar.

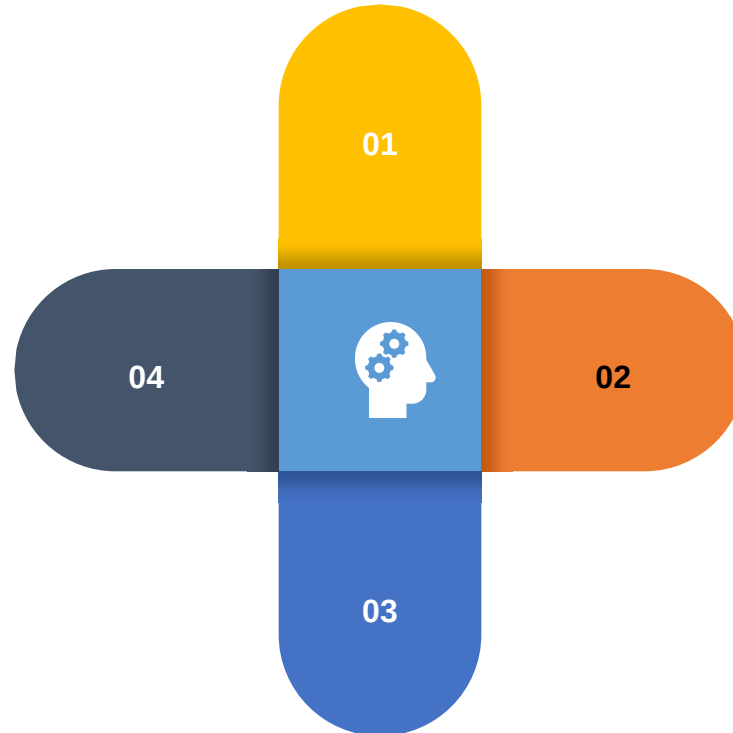


SÍNDROME DE LAS PIERNAS INQUIETAS

Provoca somnolencia masiva y ataques de sueño incontrolables durante el día.

HIPERSOMNIA

No poder mantenerse despierto durante el día. Incluye la narcolepsia, que causa una extrema somnolencia diurna.



INSOMNIO

No poder quedarse dormido y mantenerse despierto. Este es el más común de los trastornos del sueño.

APNEA

Trastorno de la respiración en la cual la respiración se detiene por 10 segundos o más mientras duerme.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

- Tarda regularmente más de 30 minutos en quedarse dormido cada noche.
- Se despierta varias veces durante la noche y luego tiene dificultades para volver a dormir, o se despierta demasiado temprano por la mañana.
- A menudo se siente somnoliento durante el día, toma siestas frecuentes o se duerme en momentos inapropiados.
- Su compañero de cama menciona que, mientras duerme, ronca fuerte, resopla, jadea, emite sonidos de ahogo o deja de respirar por períodos breves.
- Siente pinchazos, hormigueo o la sensación de que algo se arrastra o trepa por sus piernas o brazos, lo cual se alivia al moverlos o masajearlos, especialmente por la noche y al intentar quedarse dormido.



¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO?

- Su compañero de cama nota que sus piernas o brazos se sacuden con frecuencia durante el sueño.
- Tiene experiencias vívidas y oníricas mientras se duerme o está dormido.
- Experimenta episodios de debilidad muscular repentina cuando está enojado, tiene miedo o se ríe.
- Siente que no puede moverse al despertar por primera vez.

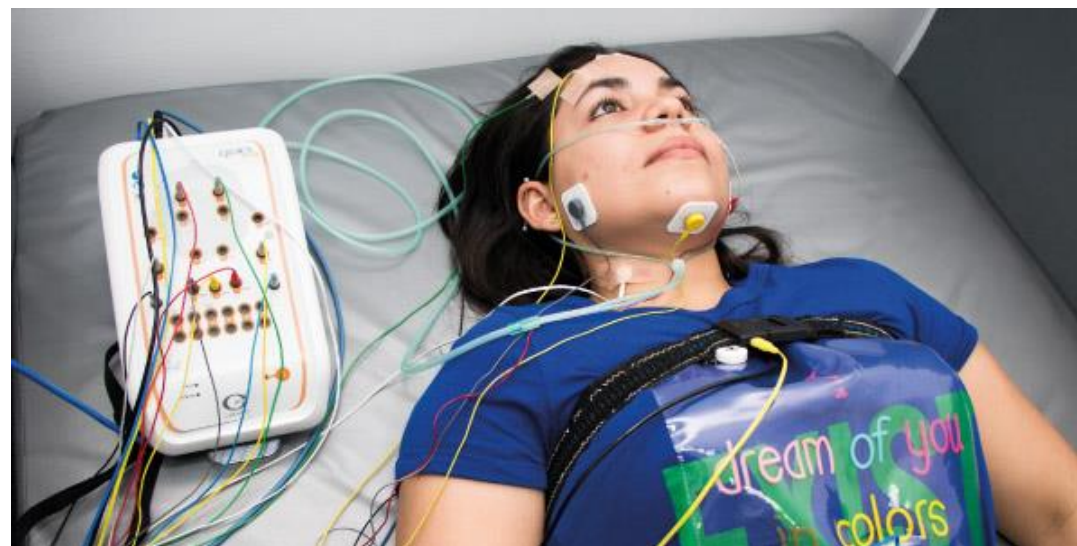


¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO?

Para realizar un diagnóstico, un profesional de la salud revisará la historia clínica, el historial de sueño y llevará a cabo un examen físico. También podría recomendar un estudio del sueño (polisomnograma).

Los tipos más comunes de estudios del sueño monitorean y registran datos de su cuerpo durante una noche completa de descanso. Estos datos incluyen:

- Cambios en las ondas cerebrales.
- Movimientos de los ojos.
- Frecuencia respiratoria.
- Presión sanguínea.
- Frecuencia cardíaca y actividad eléctrica del corazón y otros músculos.



¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS PARA LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO?

Los tratamientos para los trastornos del sueño varían según el problema específico que se presente. Entre las opciones se incluyen:

- Integrar buenos hábitos para dormir y realizar otros cambios en el estilo de vida, como mantener una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente.
- Terapia cognitiva-conductual o el uso de técnicas de relajación para reducir la ansiedad y lograr dormir lo suficiente.
- Máquina de presión positiva continua en la vía aérea (CPAP), recomendada para tratar la apnea del sueño.

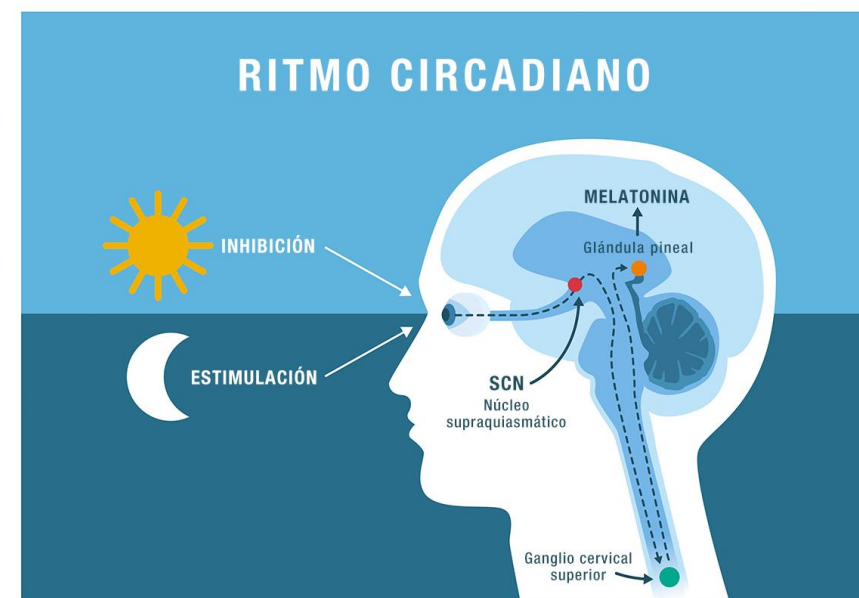


¿CUÁLES SON LOS TRATAMIENTOS PARA LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO?

POSITIVAMENTE MÁS

Los tratamientos para los trastornos del sueño dependen del problema específico que se presente. Pueden incluir:

- Terapia de luz brillante por la mañana, para ayudar a regular el ciclo de sueño y vigilia.
- Medicamentos, incluidos somníferos. Generalmente, los profesionales de la salud recomiendan utilizarlos solo por períodos cortos de tiempo.
- Productos naturales, como la melatonina. Estos pueden ser útiles para algunas personas, pero generalmente se emplean por tiempo limitado. Es importante consultar con un médico antes de tomar cualquiera de ellos.



DESCRIPCION DEL INSOMNIO



Ohayon M. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. *Sleep Med Rev* 2002; 6:97-111

Maurice M. Ohayon, Dieter Riemann, Charles Morin, Charles F. Reynolds. Hierarchy of insomnia criteria based on daytime consequences. *Sleep Medicine* 13 (2012) 52-57

Sateia MJ. Introduction: History, Definition, and Epidemiology. in: Sateia MJ, Buysse DJ. (Eds) *Insomnia Diagnosis and Treatment*. Informa Healthcare, Londres 2010, p1-9

TIPOS DE INSOMNIO

WWW.RYAPSIKOLOGOS.NET

1. INSOMNIOS TRANSITORIOS

se manifiestan en un corto periodo de tiempo (tres semanas como máximo). Tienen una causa fácilmente identificable (malos hábitos del sueño, consumo de sustancias excitantes, eventos de vida estresantes, afecciones médicas, cambios ambientales).

2. INSOMNIOS CRÓNICOS

son perturbaciones del sueño que se manifiestan por más de tres semanas y cuyas causas son multifactoriales y con frecuencia menos fáciles de identificar. Se distinguen:

2.1 INSOMNIO PSICOLÓGICO

un evento estresante desencadena malos hábitos de sueño que a continuación se vuelven crónicos. La persona desarrolla por tanto condicionamientos (miedo a no dormir o a dormir mal) que van a reforzar y agravar el insomnio.

2.2 INSOMNIO PSIQUIÁTRICO

las personas que sufren de ciertos padecimiento psiquiátricos (trastornos alimenticios, esquizofrenia) presentan usualmente insomnio.

2.3 INSOMNIO POR MEDICAMENTOS

el insomnio hace parte de efectos secundarios de ciertos medicamentos, como anfetaminas, los antidepresores, los ansiolíticos y los antiparkinsonianos.

2.4 INSOMNIO ORGÁNICO

el insomnio puede estar asociado a afecciones médicas, problemas respiratorios del sueño o a movimientos anormales en el curso del sueño:

→ LAS AFECCIONES MÉDICAS EN EL ORIGEN DE LOS INSOMNIOS

se trata de afecciones orgánicas o neurológicas, como los traumatismos craneales, las enfermedades neurológicas de generativas, los accidentes vasculares cerebrales, los dolores agudos, las afecciones pulmonares, los problemas cardiovasculares y endocrinos y los virus de la inmunodeficiencia humana (VIH).

→ LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS DEL SUEÑO

las apneas-hipopneas del sueño pueden presentarse bajo la forma de disminución de la actividad respiratoria (hipopnea), paro con persistencia (apnea obstructiva) o interrupciones de la respiración (apnea central).

→ LOS MOVIMIENTOS ANORMALES DURANTE EL SUEÑO

entre los más frecuentes, encontramos los movimientos periódicos de las piernas en el transcurso del sueño y el Síndrome de las piernas inquietas.



CÓMO LA TURNICIDAD AFECTA LOS RITMOS CIRCADIANOS

POSITIVAMENTE MÁS

Desincronización: La turnicidad puede desincronizar los ritmos circadianos naturales debido a los cambios constantes en los horarios de sueño y vigilia. Los turnos nocturnos, en particular, resultan especialmente disruptivos, ya que obligan a las personas a permanecer despiertas y activas durante las horas en que sus cuerpos están biológicamente programados para descansar.

Consecuencias físicas y mentales: La alteración de los ritmos circadianos puede desencadenar una variedad de problemas de salud, como:

- Trastornos del sueño.
- Fatiga crónica.
- Disminución de la alerta.
- Problemas digestivos.
- Mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Además, puede tener un impacto negativo en el estado de ánimo, aumentando el riesgo de ansiedad y depresión.



“A nivel genético, y particularmente epigenético, se ha demostrado que la desregulación de los ritmos circadianos influye en la plasticidad neuronal y la neurogénesis. Asimismo, se ha establecido una correlación con enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson”.

-INFOBAE

Según la Revista Colombia de Endocrinología, la disrupción del funcionamiento del ritmo circadiano está asociada con la obesidad tanto en animales como en humanos. Además, la exposición crónica a la iluminación nocturna provoca cambios en los horarios de la ingesta de alimentos, lo que incrementa los depósitos de grasa.

La exposición a la luz también puede alterar el metabolismo debido a la disrupción del sueño. Los trastornos del sueño afectan profundamente el metabolismo y contribuyen al desarrollo de múltiples patologías, incluido el síndrome metabólico.

Estas son algunas prácticas que pueden alterar el ritmo circadiano:

- **Exposición a pantallas durante la noche:** Por esta razón, una de nuestras recomendaciones antes de dormir es alejarse de dispositivos electrónicos como celulares, tabletas o computadoras, ya que la luz artificial de estos aparatos interfiere en la producción de melatonina y, a su vez, altera el ciclo circadiano.
- **No dormir en las horas correspondientes:** Trabajar con turnos rotativos o nocturnos, los efectos del jet lag, así como tener horarios irregulares de sueño, también pueden alterar el ciclo circadiano.

Estas son algunas prácticas que pueden alterar el ritmo circadiano:

- **Consumo excesivo de cafeína, energizantes o estimulantes:** Estas bebidas pueden dificultar la capacidad para conciliar el sueño.
- **Estado de ánimo:** El estrés crónico, por ejemplo, puede afectar los niveles de cortisol durante el día y producir alteraciones en el ciclo circadiano.



Factores contribuyentes a los problemas de sueño:

- **Turnicidad:** Los cambios frecuentes en los turnos de trabajo pueden desajustar el reloj biológico y afectar la calidad del sueño.
- **Largas horas de trabajo:** Trabajar muchas horas sin un descanso adecuado puede llevar a la acumulación de fatiga.
- **Trabajo nocturno:** Trabajar durante la noche puede interferir con el ritmo circadiano, lo que dificulta el sueño durante el día.



Factores contribuyentes a los problemas de sueño:

- **Estrés:** Los altos niveles de estrés pueden afectar la calidad del sueño y contribuir a la fatiga mental.
- **Mala alimentación:** Una dieta desequilibrada puede afectar los niveles de energía y la calidad del sueño.
- **Falta de ejercicio:** La falta de actividad física regular puede contribuir a la fatiga y a problemas de sueño.
- **Entorno inadecuado:** Factores como la luz, el ruido y la temperatura pueden interferir con el sueño y contribuir a la fatiga.



Consecuencias de **NO DORMIR**

Después de una noche sin dormir



Estás menos
concentrado
y con
problemas de
memoria



Estás
perdiendo
tejido
cerebral



Con más
posibilidades
de resfriarte



Estás con
mala cara
y poco
accesible



Más hambriento
y propenso
a comer más

... después de una temporada.

El riesgo
de infarto
se
cuadruplica



El riesgo
de obesidad
se dispara



El riesgo
de diabetes
crece



El riesgo
de algunos
cánceres
puede
aumentar



El riesgo
de muerte
aumenta



Los hombres que duermen
menos de 6 horas
presentan un considerable aumento
del **riesgo de muerte**, incluso
después de ajustar los resultados
teniendo en cuenta problemas
como la diabetes y la hipertensión.

**Sólo 1 noche
de falta de sueño
muestra pérdidas
de tejido cerebral**

**Hay una
conexión
entre**
la falta de sueño,
el cáncer de colon y
el cáncer de mama
más agresivo...

**...y una
relación
entre**
la falta de sueño
crónica y el riesgo
de obesidad.

PRINCIPALES FUNCIONES COGNITIVAS AFECTADAS CON LA PERDIDA DE SUEÑO

- Enlentecimiento cognitivo
- Tiempo de reacción prolongado
- Disminución de la memoria de corto plazo y de trabajo
- Adquisición de tareas cognitivas
- Aumento de respuestas perseverativas
- Toma de decisiones arriesgadas
- Alteración de la capacidad de juicio
- Disminución de la flexibilidad cognitiva
- Alteraciones en el humor
- Disminución de la auto vigilancia y la crítica



EFFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

La falta de sueño puede tener efectos negativos en el sistema inmunológico, incluyendo:

- **Disminución de la producción de anticuerpos:** El sueño es crucial para la producción de anticuerpos, que son proteínas que ayudan a combatir infecciones.
- **Reducción de la actividad de los linfocitos:** Los linfocitos son células clave en la respuesta inmune. La falta de sueño puede reducir su actividad, lo que afecta la capacidad del cuerpo para combatir infecciones.

EFFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO EN EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

- **Inflamación crónica:** La falta de sueño puede provocar inflamación crónica, lo que puede dañar las células y tejidos del cuerpo.
- **Disminución de la producción de citocinas:** Las citocinas son moléculas que ayudan a coordinar la respuesta inmune. La falta de sueño puede reducir su producción.
- **Aumento del riesgo de enfermedades:** La falta de sueño puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

PUNTOS CLAVES: RELACIONES PRIMARIAS ENTRE EL SUEÑO Y LA SALUD

- **TODAS LAS CAUSAS DE MORBILIDAD Y MORTALIDAD**

Dormidores cortos y largos (menor de 6-7 horas o mayor de 9 horas) de sueño/noche respectivamente, se han asociado con gran riesgo de **morbilidad y mortalidad**

La deuda crónica del sueño, exacerba los riesgos de la salud

SEÑALES DE FATIGA Y PROBLEMAS DE SUEÑO



- Palpitaciones
- Falta de aire
- Dificultad para respirar
- Músculos tensos
- Entumecimiento
- Dolor
- Algias cervicales
- Tirantez de la nuca
- Dorsalgias
- Lumbalgias
- Articulaciones rígidas
- Sudoración
- Decaimiento
- Somnolencia
- Pesadez (Bostezos continuos)
- Agotamiento
- Extenuación
- Dificultad para la concentración
- Pasividad
- Indiferencia
- Falta de interés
- Ansiedad
- Despersonalización
- Frustración
- Baja autoestima
- Estrés

DIFICULTADES PARA CONCENTRARSE Y MANTENER LA ATENCIÓN

Descripción: La fatiga y la falta de sueño pueden disminuir significativamente la capacidad de una persona para concentrarse en tareas específicas. La mente tiende a divagar, y resulta difícil mantener el enfoque durante períodos prolongados.

Consecuencias: Esto puede llevar a errores en el trabajo, reducción de la productividad y un mayor riesgo de accidentes laborales.

Ejemplo: Un empleado que se queda mirando la pantalla del ordenador sin realmente procesar la información, o que necesita releer varias veces la misma información para comprenderla.



LENTITUD EN EL PENSAMIENTO Y LA REACCIÓN

Descripción: La falta de sueño ralentiza los procesos cognitivos, lo que hace que las personas piensen y respondan más lentamente de lo habitual.

Consecuencias: La lentitud en la reacción puede ser peligrosa en situaciones que requieren una respuesta rápida, como operar maquinaria o conducir.

Ejemplo: Un trabajador que tarda más de lo normal en responder a preguntas o en completar tareas simples.



IRRITABILIDAD Y CAMBIOS DE HUMOR

Descripción: La falta de sueño y la fatiga pueden afectar negativamente el estado de ánimo, haciendo que las personas se sientan irritables, frustradas o emocionalmente inestables.

Consecuencias: Esto puede llevar a conflictos interpersonales en el lugar de trabajo y afectar el ambiente laboral.

Ejemplo: Un empleado que se muestra irritable con sus compañeros o que experimenta cambios de humor repentinos.



SENSACIÓN DE SUEÑO DURANTE EL DÍA

Descripción: La somnolencia diurna es un síntoma común de los problemas de sueño. Las personas pueden sentirse excesivamente cansadas y tener ganas de dormir durante el día.

Consecuencias: La somnolencia diurna puede reducir la productividad y aumentar el riesgo de errores y accidentes.

Ejemplo: Un trabajador que cabecea en su escritorio o que necesita tomar múltiples descansos para mantenerse despierto.



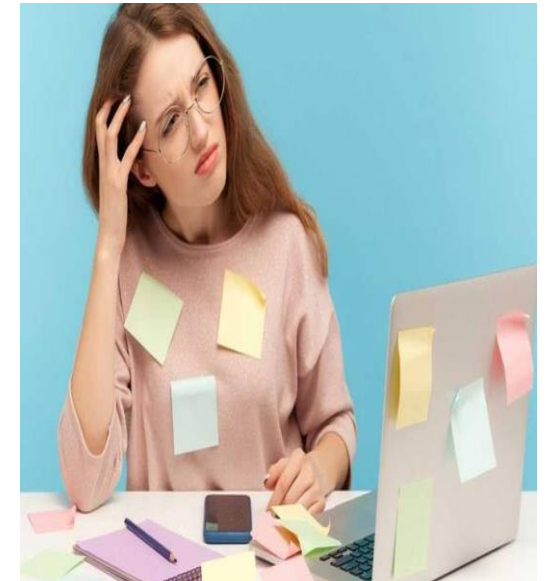
shutterstock.com · 2417625885

PROBLEMAS PARA RECORDAR INFORMACIÓN

Descripción: La falta de sueño puede afectar la memoria a corto y largo plazo, haciendo que las personas tengan dificultades para recordar información reciente o realizar tareas que requieren recordar varios pasos.

Consecuencias: Esto puede llevar a la repetición de errores y a la disminución de la eficiencia en el trabajo.

Ejemplo: Un empleado que olvida frecuentemente detalles importantes o instrucciones que se le dieron recientemente.



DETERIORO EN LA TOMA DE DECISIONES

Descripción: La fatiga y los problemas de sueño pueden afectar la capacidad de una persona para tomar decisiones informadas y acertadas.

Consecuencias: Las decisiones incorrectas pueden tener consecuencias graves, especialmente en trabajos que implican riesgos para la seguridad.

Ejemplo: Un trabajador que toma decisiones impulsivas o equivocadas que afectan negativamente el flujo de trabajo o la seguridad en el lugar de trabajo.



**ACTIVIDAD 3 -
PRÁCTICA MINDFULNESS**

¿QUÉ ES MINDFULNESS?

Mindfulness, o atención plena, es una práctica que consiste en prestar atención de manera intencional al momento presente, con una actitud de apertura y sin juzgar. Se enfoca en observar los pensamientos, emociones y sensaciones físicas tal como son, sin intentar cambiarlos ni reaccionar a ellos. Esta técnica, originada en tradiciones meditativas budistas, se ha adaptado y utilizado ampliamente en contextos terapéuticos y de bienestar para reducir el estrés, mejorar la concentración y promover el bienestar emocional.

TÉCNICA DE GROUNDING

El grounding, en español, podemos traducirlo como "tomar tierra", "conectarse con la tierra" o "aterrizar", y la técnica que vamos a explicar hoy tiene mucho de eso. En otras palabras, sirve para que la persona afectada por ansiedad pueda volver a la realidad y estar en el presente. Se utiliza para tener control sobre el estado de ánimo y las emociones, y para reconectar con el mundo. Algunas personas también la relacionan con el mindfulness.



¿CÓMO SE PRACTICA LA TÉCNICA DE GROUNDING?

- Piensa en 5 cosas que puedes ver en este momento. Pueden ser objetos que tengas alrededor, como, por ejemplo, un teclado, una ventana, una puerta, un ordenador o el teléfono móvil.
- Ahora piensa en 4 cosas que puedes tocar. El objetivo es que puedas sentir la textura. Por ejemplo, puedes fijarte en el tacto y la textura de la camiseta que llevas puesta.
- Después, repara en qué 3 cosas puedes oír. Por ejemplo, el ruido de un ordenador, el pitido de un coche, entre otros.



¿CÓMO SE PRACTICA LA TÉCNICA DE GROUNDING?

- A continuación, analiza qué 2 cosas puedes oler. Puedes fijarte en la colonia que llevas puesta, en el olor de tu pelo, entre otros.
- Finalmente, y después de realizar lo anterior, piensa en 1 cosa que puedas saborear. Puede ser un caramelo que lleves en el bolsillo o incluso pensar en el frescor que te ha dejado la pasta de dientes por la mañana.



EJERCICIO DE LOS TRES

- Lo que debes hacer para practicarla es cerrar los ojos y escuchar qué sonidos hay alrededor.
- Después de estar un rato escuchando, lo que deberás hacer es pensar cuáles son los sonidos que escuchas con más claridad.
- A continuación, debes abrir los ojos y decir los tres primeros colores que veas con más nitidez.
- Finalmente, deberás decir en voz alta cuáles son las tres sensaciones que en ese preciso instante está experimentando tu cuerpo.
- Esta variante es la variante corta y es muy fácil de realizar. También es conocida como una técnica de mindfulness. El objetivo es reconectar con el presente y retomar el control de la situación, especialmente en aquellos momentos de mayor ansiedad y exaltación.

BENEFICIOS DE PRACTICAR GROUNDING

- **Reducción del estrés y la ansiedad:** Las técnicas de grounding ayudan a reducir la activación del sistema nervioso, permitiendo que la mente y el cuerpo se calmen.
- **Mejora de la atención plena:** Al centrar la atención en el momento presente, el grounding fortalece la conexión entre mente y cuerpo, aumentando la conciencia y reduciendo los pensamientos rumiantes o las preocupaciones excesivas.
- **Disminución de los síntomas de trauma:** Es útil para personas que han experimentado traumas, ya que las técnicas de grounding pueden evitar la disociación y ayudar a mantenerse en el presente, reduciendo flashbacks y otros síntomas traumáticos.

BENEFICIOS DE PRACTICAR GROUNDING

- **Mejora del estado de ánimo:** Al reconectar con el entorno físico o la naturaleza, puede mejorar el estado de ánimo y generar una sensación de calma y equilibrio emocional.
- **Promueve la conexión con el cuerpo:** Ayuda a las personas a estar más conscientes de su cuerpo y sus sensaciones físicas, lo que facilita una mejor regulación emocional.
- **Regulación del sistema nervioso:** Contribuye a equilibrar la activación del sistema nervioso simpático y parasimpático, promoviendo una sensación de seguridad y bienestar.

**ACTIVIDAD 4 -
HIGIENE DEL SUEÑO**

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
- Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceda los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitar la ingesta excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar.



LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té, muchos refrescos y chocolate.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.



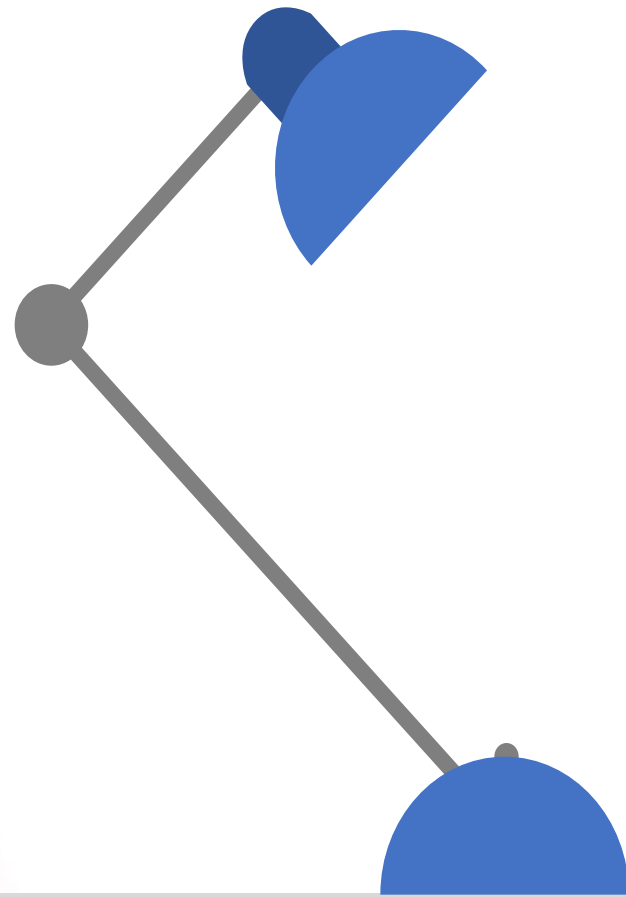
LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
- Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
- Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
- Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

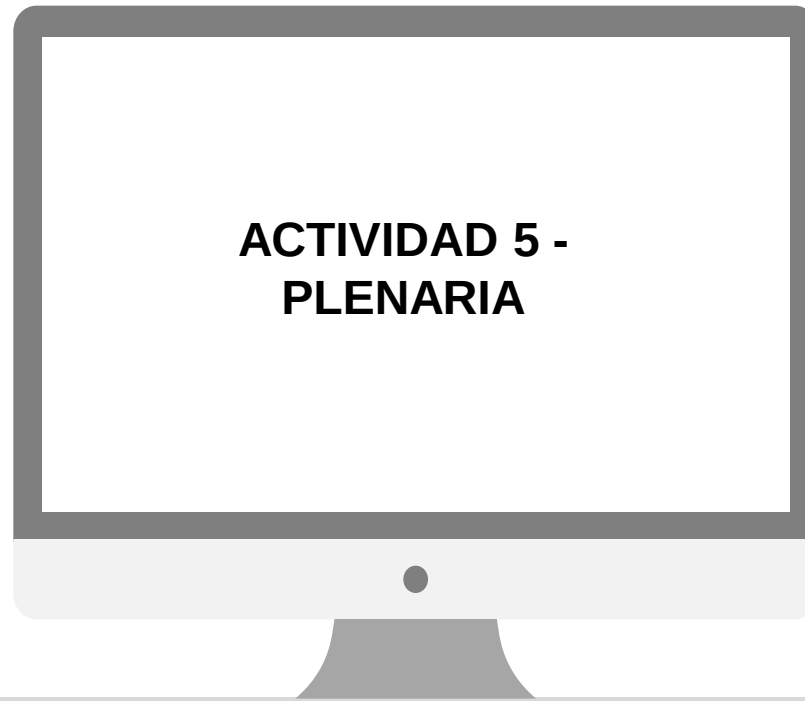


REFLEXIONEMOS EN GRUPO

- ¿Le dedico suficiente tiempo al sueño?
- ¿Son compatibles mis horarios de sueño, trabajo y actividad social?
- ¿Es suficiente el tiempo que le dedico al sueño?
- ¿Son adecuados los horarios que dedico a dormir?



**ACTIVIDAD 5 -
PLENARIA**





Conclusiones

Gracias





Tu salud y tú

son nuestra prioridad para seguir

★POSITIVAMENTE MÁS★

SANOS, SEGUROS Y FELICES

