HOJA DE EDUCACIÓN FAMILIAR:

Sueño Saludable para Niños y Adolescentes con Dolor Crónico.



¿Es común tener problemas para dormir?

Es **MUY** común que las personas con dolor tengan dificultades para dormir. El gran problema es que, cuando no duermen lo suficiente, se vuelven más sensibles al dolor y tienen más probabilidades de que los problemas de dolor persistan.

Claramente, ese **NO** es el resultado que esperas, por lo que trabajar en hábitos de sueño saludables es una parte muy importante para sentirte mejor. La buena noticia es que el sueño puede mejorar con cambios en tu horario de descanso y algunas estrategias de comportamiento.

¡Sigue leyendo para descubrir algunas formas comprobadas de ayudarte a dormir mejor! Resulta que funcionan **MUCHO** mejor si se practican de la misma manera todos los días y noches. Ten en cuenta que esto puede requerir paciencia: puede tomar entre 2 y 3 semanas de practicar nuevos hábitos antes de notar mejoras.

¿SABÍAS QUE?

- **Los niños entre 6-12 años necesitan entre 6-12 horas de sueño por la noche.**
- **Los adolescentes entre 13-16 años necesitan entre 8-10 horas.**

¿Porqué no estoy durmiendo lo suficiente?

¡Gran pregunta! Hay muchas razones por las que puede ser difícil. El dolor podría ser una de ellas (probablemente obvia), ya que más de la mitad de los jóvenes con dolor crónico reportan dificultades con la cantidad o calidad del sueño. Además, algunos adolescentes pueden experimentar un "retraso natural en la somnolencia nocturna", lo que significa que pueden tardar más en sentir sueño y quedarse dormidos.

Otras cosas que pueden dificultar una noche completa de sueño saludable son:

¡Estrés! • Horarios ocupados • Preocupaciones nocturnas o bajo estado de ánimo
• No seguir una rutina diaria • Ummm... las pantallass

¿Qué es la calidad de sueño?

Si duermes suficientes horas pero aún sientes cansancio durante el día, es posible que tengas una mala calidad de sueño. Esto significa que puedes estar despertándote con frecuencia (incluso si no te das cuenta) o tener otras interrupciones en tu descanso.

Algunas señales que la calidad de sueño no es buena:

- **No puedes pasar el día sin una siesta.**
- **Sientes mucho cansancio.**
- **A menudo tu humor es malo, irritable o molesto.**
- **Te sientes con menos control de tus acciones.**
- **Tienes problemas en concentrarte o en recordar cosas.**





¿Estoy durmiendo demasiado?

Es posible tener **demasiado de algo bueno**. Puede que estés durmiendo en exceso si duermes más de 12 horas por la noche o si tomas siestas durante el día.

A veces, las personas duermen demasiado para manejar el dolor crónico, pero otras razones pueden incluir no hacer suficiente actividad física y sentimientos de tristeza o depresión. Es posible que dormir en exceso afecte la calidad general del sueño, empeorando tanto el dolor como el descanso..



¿Por qué debería apagar los electrónicos antes de acostarme?

Sabemos que es difícil de aceptar, pero la investigación es muy clara: **los dispositivos electrónicos (teléfonos, televisores, computadoras, videojuegos, etc.) antes de acostarse pueden dificultar el proceso de relajación**. ¿Una razón? La luz azul de las pantallas brillantes puede ralentizar la liberación de una hormona llamada melatonina en tu cuerpo. La melatonina juega un papel muy importante en el sueño, por lo que cuando se ve afectada, es más difícil dormir.

Además, la tentación de las redes sociales y los videojuegos puede hacer que sea realmente difícil desconectarse del teléfono o la computadora. Cuando eso sucede, es muy probable que te acuestes mucho más tarde de lo que habías planeado. **Es importante apagar todos los dispositivos electrónicos al menos 30 minutos antes de acostarse.**



¿Qué pasa con tomar una siesta?

Aunque son muy tentadoras, ¡las siestas pueden ser complicadas! **Las siestas que duran más de 30 minutos pueden dificultar el sueño por la noche y afectar negativamente la calidad del descanso.** Además, tomar una siesta demasiado tarde por la tarde (como después de la 1 p.m.) puede hacer que sea más difícil quedarse dormido por la noche.

Dato curioso: Tu cuerpo entra en sueño profundo dentro de una hora después de quedarte dormido. Por eso es tan difícil despertarse después de una siesta larga. En lugar de sentirse renovado o descansado, la mayoría de las personas se sienten atontadas y cansadas después de dormir más de 30 minutos. Así que, si tienes que dormir una siesta, ¡mantenla corta!



¿Por qué debería despertarme a la misma hora todas las mañanas?

El sueño se trata de patrones y ritmos. Tu cerebro puede "aprender" señales para prepararse para dormir, y esto comienza con una rutina de sueño consistente. Si tu horario cambia mucho, a tu cuerpo le cuesta saber cuándo dormir y cuándo mantenerse despierto. Esto puede hacer que sea muy difícil conciliar y mantener el sueño por la noche. Una de las cosas más poderosas que puedes hacer para mejorar tu descanso es establecer **una hora fija para despertarte cada mañana**.



¿Porqué deberia usa mi como solo para dormir?

Hacer otras cosas en la cama, como tareas, ver televisión o jugar con el teléfono, "engaña" al cerebro haciéndole pensar que la cama es un lugar para actividades y **no un lugar para descansar en silencio**. Para asegurarte de que tu cerebro asocie la cama con relajación y descanso, es clave que encuentres otro lugar para hacer tareas y navegar por las redes.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA MEJORAR MI SUEÑO?



¿Listo para hacer algunos cambios? ¡GENIAL! Estas recomendaciones te ayudarán. Ten en cuenta que puede tomar tiempo ver los resultados después de hacer estos cambios, generalmente entre 2 y 3 semanas.

Si aún tienes problemas para dormir después de varias semanas de practicar estos cambios de manera constante, definitivamente avísale a tu doctor.



Cosas para hacer (y no hacer) durante el día:

¿Sabías que lo que haces durante el día afecta la calidad de tu sueño por la noche? Hacer cambios positivos en tu rutina diaria puede mejorar significativamente tu descanso.

- No descanses ni permanezcas en la cama durante el día; tu cama debe ser solo para dormir por la noche.
- ¡Después de despertar, busca la luz! Pasar al menos 10 minutos al aire libre bajo la luz del día al comenzar el día ayuda a establecer el ritmo adecuado.
- Planea algo divertido para hacer en la mañana, así tendrás una buena razón para levantarte de la cama.
- Muévete todos los días (¡siempre siguiendo las recomendaciones de tu médico!).
- Come comidas saludables a horas regulares. ¡Esto mantiene a tu cuerpo en un buen horario!
- No bebas cafeína (en refrescos, café, té, bebidas energéticas, etc.) después del almuerzo.



Organizar el cuarto de dormir para su desarrollo.

¡Buenas noticias! Hay algunos cambios sencillos que puedes hacer en tu habitación que pueden ayudarte a conciliar el sueño (y a mantenerlo) durante la noche.

- Asegúrate de que tu habitación sea un lugar cómodo y propicio para dormir. La ropa de cama acogedora y una temperatura fresca ayudan. Mantén el ambiente tranquilo y oscuro, con pocas distracciones.
- Saca todas las pantallas (computadora, portátil, tableta) de tu habitación. Incluso cuando no las estás usando, afectan tu nivel de estrés y estado de ánimo.
- Por la noche, los teléfonos deben cargarse en un espacio compartido (como la cocina) y no en tu habitación. ¿Usas tu teléfono como alarma? ¡Consíguete un despertador!
- Usa tu cama solo para dormir (NO para hacer tareas, ver películas u otras actividades).

















Crea una buena rutina para la hora de dormir.

Es importante crear una transición entre el caos del día y la calma de ir a la cama. Una rutina antes de dormir que incluya actividades tranquilas y relajantes ayuda a que tu cuerpo y mente encuentren ese punto ideal.

- Baja el ritmo antes de dormir. Intenta leer un libro, escuchar música o hacer ejercicios de relajación.
- Aléjate de todas las pantallas (TV, teléfono, tableta, computadora) al menos 30 minutos antes de dormir.
- Come un refrigerio ligero y sin azúcar unos 30 minutos antes de dormir. Algo como una pieza de fruta o algunas galletas con queso es una buena opción. Evita las comidas pesadas dentro de la hora previa a acostarte.
- Si a menudo te despiertas para ir al baño durante la noche, deja de beber líquidos al menos 1 hora antes de dormir.

Haz un plan de acción.

No es buena idea quedarse despierto en la cama si no puedes dormir después de unos 30 minutos. Hacer un plan sobre qué hacer si no puedes conciliar el sueño o mantenerlo puede ser de gran ayuda.

- Sal de la cama y prueba una actividad relajante (como hacer ejercicios de relajación) o aburrida (leer con una luz tenue). Luego, intenta volver a dormir después de unos 20 minutos.
- Gira tu reloj para que no se pueda ver desde la cama. Mirar el reloj durante la noche puede causar estrés y preocupación por el sueño.
- Nunca uses pantallas ni dispositivos (como teléfonos, computadoras o televisores) en medio de la noche. Hará que tu cerebro piense que es de mañana.
- Coloca un bloc de notas y un bolígrafo junto a tu cama para anotar los pensamientos que puedan mantenerte despierto por la noche.

Crea un horario de sueño.

Establece una hora regular para despertarte y haz todo lo posible por cumplirla, sin importar cuán bien hayas dormido. De hecho, es más importante tener una hora fija para despertar que para acostarse. La hora de despertar no debería variar más de 1 hora, incluso los fines de semana.

- Haz todo lo posible por evitar las siestas durante el día.
- Planea acostarte en la cama unos 30 minutos antes de la hora a la que normalmente te duermes. Por ejemplo, si te duermes muy tarde (a la 1 a.m.), deberías acostarte en la cama a las 12:30 a.m. La hora de acostarse puede adelantarse una vez que hayas establecido una hora fija para despertar durante una semana.

Usa la relajación o mindfulness.

Para dormir, tu cuerpo y mente necesitan estar relajados y cómodos. Aprender habilidades de autorregulación, como la respiración profunda, la relajación muscular, la visualización guiada, la autohipnosis y la atención plena, puede ayudarte a prepararte para una buena noche de sueño. Estas mismas habilidades pueden usarse en medio de la noche si te despiertas frecuentemente por dolor o por otras razones. Hay muchas aplicaciones y recursos en línea excelentes que pueden ayudarte con esto.

Para más de esta serie:

En colaboración entre Meg Foundation y la Sociedad de Psicología Pediátrica del dolor SIG.

Meg Foundation
MEGFOUNDATIONFORPAIN.ORG