

SALUD 3

LA DEPRESIÓN, SUEÑO Y SALUD

BOSQUEJO DE LA SESIÓN

- I. Anuncios y Agenda
- II. Repaso
- III. Repaso del Proyecto Personal
- IV. Material Nuevo: La Relación entre Dormir y la Salud y Mejoramiento de las Costumbres de Dormir
- V. Diez Reglas para Dormir Mejor
- VI. Mensaje Principal de la Sesión
- VII. Proyecto Personal

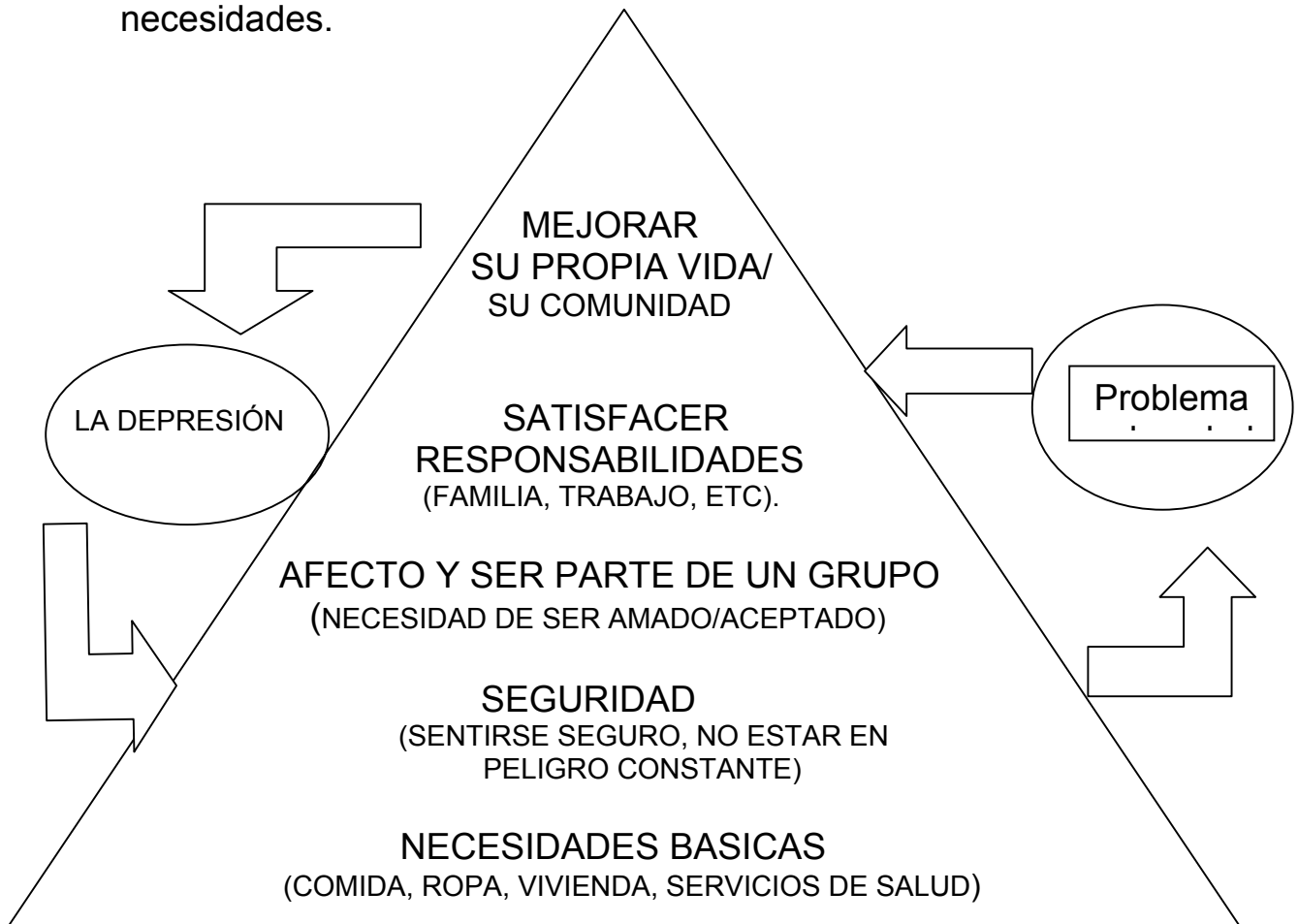
El propósito de la reunión de hoy es:

- Entender la relación entre la depresión, problemas para dormir, y la salud
- Aprender referente a patrones para dormir y aprender formas para dormir mejor.
- Sentirse en control de como duerme, su estado de ánimo y su salud.

REPASO: LOS PROBLEMAS DE SALUD Y SU ESTADO DE ANIMO

- ¿Que es lo que mas recuerda de la semana pasada?

La depresión, los problemas de salud y la carencia de recursos económicos se interponen en que cuidemos de nuestras necesidades.



REPASO DEL PROYECTO PERSONAL

1. Revise su Termómetro de Estado de Animo
2. ¿Que cosas se dió cuenta usted puede hacer para cuidarse mejor a si mismo(a)?
3. ¿Que pensamientos dañinos se interpusieron para que usted cumpliera con cuidarse a si misma? ¿De que forma trató de cambiarlos/combaterlos?
4. ¿Que metas se estableció/fijó para llenar sus necesidades?
5. ¿Que pensamientos, sentimientos tiene usted acerca de las personas encargadas de su bienestar?

TIPOS DE PROBLEMAS PARA DORMIR

- Típicamente cuando uno dice que tiene problemas para dormir quiere decir que no duerme por suficiente tiempo o que la calidad de su sueño no es bueno. Problemas típicos incluyen:

El Insomnio – Dormir muy poco

1. problemas para conciliar el sueño
2. despertarse durante la noche
3. despertarse demasiado temprano por la mañana

El Hipersomnio – Dormir demasiado

1. se siente demasiado soñoliento(a) durante el día
2. Tener problemas con dormir es un problema general que afecta entre el 20% y el 40% de adultos.
3. Aproximadamente 20% de las personas que reciben tratamiento por problemas de salud padecen de problemas para dormir.
4. Sabemos que problemas para dormir, tales como el insomnio y el hipersomnio, son síntomas de la depresión así como de problemas de salud. Muchas personas quienes tienen problemas para dormir consideran que su problema es suficientemente serio para buscar ayuda profesional.

¿CUALES SON LAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS PARA DORMIR/CONCILIAR EL SUEÑO?

Los problemas para dormir pueden ser causados por numerosos factores.

1. **Los Factores Médicos**, incluyen:
 - dolores/malestares
 - problemas con la respiración
 - piernas inquietas
 - tics/contracciones nerviosas, temblores

2. **Ciertas Sustancias**, pueden contribuir o empeorar el insomnio tales como:
 - cafeína
 - nicotina
 - alcohol
 - uso prolongado de medicamentos para conciliar el sueño

3. **Los factores Psicológicos** pueden contribuir a problemas de dormir, lo que puede contribuir a aumentar los problemas en el estado de ánimo tales como:
 - depresión,
 - ansiedad (preocuparse mucho)
 - enojo

4. **Factores Ambientales**, tales como:
 - eventos estresantes
 - ruidos/sonidos estridentes
 - lugares incómodos para dormir

5. **Factores de Conducta** son aquellos que pueden causar la interrupción de la rutina para dormir:
 - tomar muchos líquidos antes de acostarse
 - leer libros/revistas emocionantes
 - mirar programas o películas de terror/miedo

6. **Factores Cognitivos** (*que tienen que ver con sus pensamientos*), tales como:
 - tener creencias falsas acerca de cuantas horas uno necesita dormir
 - preocuparse que no se está durmiendo lo suficiente, insomnio.

¿CUALES SON LOS RESULTADOS/PROBLEMAS CUANDO NO SE DUERME LO SUFICIENTE?

- Dificultad para funcionar bien durante el día
- Cansancio emocional, inquietud, frustración y depresión
- Problemas de atención, concentración, y hasta de memoria

¿CUALES SON LOS PROBLEMAS MEDICOS ASOCIADOS CON LOS PROBLEMAS DEL DORMIR?

Los problemas médicos crónicos y agudos pueden afectar nuestras costumbres de dormir. Los siguientes ejemplos son algunas dolencias que pueden causar problemas:

- Sensaciones de dolor crónicas y agudas
- Infecciones pulmonares
- Problemas congestivos del corazón
- Hipotiroidismo y hipertiroidismo
- La mayoría de los desórdenes del sistema nervioso
- Algunos medicamentos y procedimientos utilizados para tratar condiciones médicas pueden también causar problemas para conciliar el sueño

DATOS/INFORMACION ACERCA DEL DORMIR

1. Dormir es una actividad bien organizada
2. El sueño sigue un patrón cíclico
3. Usted se siente soñoliento y duerme ligeramente (Etapas 1).
4. Usted atraviesa numerosas etapas de sueño (2, 3 y 4).
5. Usted regresa y pasa a través de las Etapas 3, 1 y 2 y MRO (*Movimiento Rápido Ocular*) varias veces durante la noche.
6. Se refiere a las Etapas 1, 2, 3 y 4 como etapas sin MRO
7. El movimiento rápido ocular (MRO) es un período de sueño muy corto que se hace mas largo a medida que pasa la noche.
8. Durante el MRO su sueño, pulso, y su respiración y otras funciones fisiológicas aumentan.

FIGURA 2.1
ETAPAS TÍPICAS DE UNA NOCHE DE SUEÑO

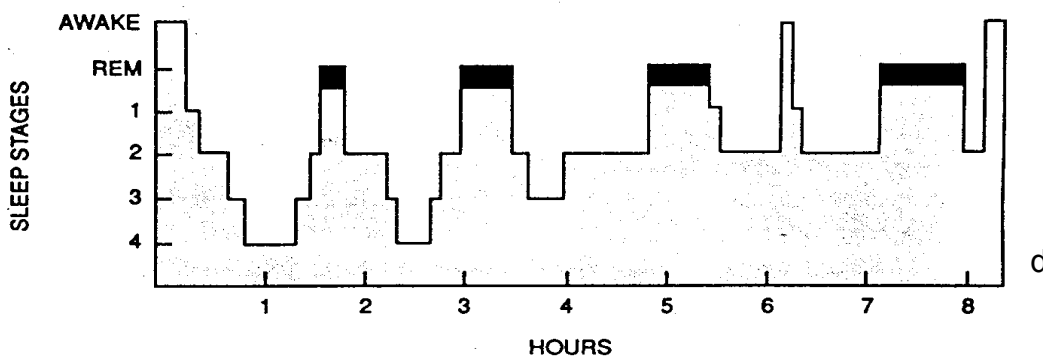


FIGURE 2.1. This sleep histogram illustrates the typical night's sleep of a normal young adult.

(Tal como aparece en Morin, C.M., *Insomnia: Psychological Assessment and Management*)

EVALUACIÓN DE SUS PROBLEMAS PARA DORMIR

1. ¿Cómo se prepara para irse a dormir? ¿Tiene alguna rutina?
2. ¿Qué cosas hace usted que le dificulta conciliar el sueño?
3. ¿Cómo se ve afectada su vida debido a sus problemas para dormir?
4. ¿Cómo reacciona cuando sufre de insomnio?
5. ¿Si no ha dormido bien la noche anterior, qué es lo que piensa, hace, y siente al siguiente día?

TRATAMIENTO PARA LOS PROBLEMAS DEL SUEÑO

El tratamiento comienza con una detallada evaluación que incluye un historial minucioso de como acostumbra dormir y los problemas actuales.

El tratamiento para problemas agudos, tales como insomnio, involucran generalmente la receta a corto plazo de medicamentos para dormir.

Investigaciones detalladas en tratamientos para problemas crónicos con el dormir, muestra que las técnicas que se enfocan en cambios de pensamientos y de conducta son muy efectivas e incluyen:

- Métodos para lidiar con el estrés
- Terapia de control de estímulos
- Terapia de comportamiento para dormir y componentes educativos cognitivos para promover una mejor higiene para el sueño.

Adaptado de: The Association for Advancement of Behavior Therapy's Insomnia, 1990 y Patricia Lacks Behavioral Treatment for Persistent Insomnia, Pergamon Press, New York, 1987.

DIEZ REGLAS PARA DORMIR MEJOR

Para desarrollar un ritmo de dormir constante y para regular su reloj biológico, siga estas TRES PRIMERAS REGLAS. Con tiempo, esto le ayudará a lograr conciliar el sueño a la misma hora.

1. No se acueste hasta que está soñoliento(a).
2. Cada mañana, despiértese a aproximadamente a la misma hora, incluyendo los fines de semana. Si realmente quiere despertarse más tarde los fines de semana, permítase despertar un máximo de una hora más tarde que lo regular.
3. No tome siestas.

Seguir las próximas siete reglas le ayudará a evitar costumbres que interfieren con el sueño y le ayudará a acostumbrarse a hacer cosas que mejoran su sueño.

4. No tome alcohol durante las últimas dos horas antes de acostarse.
5. Después de las 4 de la tarde o al menos 6 horas antes de acostarse, no tome ni coma:
 - ✓ Nada que contenga cafeína.
 - ✓ Ciertas comidas (por ejemplo chocolate), ciertas bebidas (por ejemplo té, café, y bebidas gaseosas), medicamentos vendidos sin receta para resfríos, dolor de cabeza, y dolor del cuerpo).
6. No fume por varias horas antes de acostarse.
7. Haga ejercicio físico regularmente. Es mejor hacer ejercicio por la tarde. Trate de evitar de hacer ejercicio agotador después de las 6 de la tarde.
8. Piense como asegurar que el ambiente donde Ud. duerme sea lo más cómodo posible para permitirle dormir.

EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN

Cuaderno para Participantes: Salud: Sesión 3

- ✓ Use tapones para los oídos
 - ✓ Pídale a los demás no hacerle mucho ruido
 - ✓ Asegúrese que la temperatura del ambiente sea cómoda
 - ✓ Cierre bien las cortinas para evitar que entre mucha claridad
 - ✓ Escuche música suave si eso le ayuda
9. Si normalmente lo hace, coma un poco, por ejemplo galletas, leche, o queso. No coma chocolate o cosas que contienen mucha azúcar. Evite tomar muchos líquidos. Si se despierta durante la noche, no coma porque puede ser que así se acostumbre a despertarse regularmente a esta hora porque tiene hambre.
10. Recuerde tomar sus medicamentos. Si cree que estos le afectan, consulte con su doctor.

Mensaje Principal de la Sesión

Puedo hacer cambios en mis costumbres relacionadas a la forma como duermo.

Una buena rutina puede ayudarme a dormir mejor y mejorar mi estado de ánimo

EL TRATAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL DE DEPRESIÓN
Cuaderno para Participantes: Salud: Sesión 3
PROYECTO PERSONAL

TERMOMETRO DEL ESTADO DE ANIMO

DIA							
MEJOR ESTADO DE ANIMO	9	9	9	9	9	9	9
	8	8	8	8	8	8	8
	7	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6	6
ESTADO DE ANIMO REGULAR	5	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2	2
PEOR ESTADO DE ANIMO	1	1	1	1	1	1	1

Número de actividades saludables _____

PROYECTO PERSONAL DE LA SEMANA

- 1) Siga midiendo su estado de ánimo y lleve cuenta de las actividades agradables que hace cada día para cuidar su salud y bienestar físico.

PROYECTO OPCIONAL

- 1) **PENSAMIENTOS:** Identifique los pensamientos que se interponen en que usted alcance lo que desea.
- 2) **ACTIVIDADES:** Use una lista de metas e identifique algunas a corto plazo.
- 3) **PERSONAS:** Piense acerca de los recursos de salud que tiene a su alcance. Cuales son sus pensamientos, sentimientos y comportamientos acerca de las personas que le suministran cuidados médicos.
- 4) Aprenda a entender sus patrones de dormir completando el calendario.

PROYECTO OPCIONAL

PENSAMIENTOS RELACIONADOS CON EL DORMIR

<u>Pensamientos que me impiden conciliar el sueño</u>	<u>Pensamientos que podrían ayudarme a dormir mejor</u>
<p data-bbox="289 541 451 577"><u>Ejemplos:</u></p> <p data-bbox="289 625 885 745">No voy a poder dormir. Tengo que dormirme. Estoy muy preocupada acerca de ..</p>	<p data-bbox="943 541 1105 577"><u>Ejemplos:</u></p> <p data-bbox="943 632 1430 709">Aunque no me pueda dormir, puedo descansar.</p> <p data-bbox="943 758 1490 919">Mis preocupaciones pueden esperarse hasta mañana. No puedo en estos momentos hacer nada al respecto.</p>

ENTENDIENDO SUS COSTUMBRES PARA DORMIR

	DOMINGO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
¿Siestas?	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si	<input type="checkbox"/> No; <input type="checkbox"/> Si
¿Cuántas?	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tiempo en total tomando siestas	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
¿Como se prepara para irse a dormir?							
Número de horas que durmió:	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Tipos de problemas para dormir <i>(por ejemplo, conciliando el sueño, despertándose durante la noche, levantándose muy temprano)</i>							
¿Que factores contribuyeron a sus problemas <i>(ejemplo: cafeina, dolor, ansiedad, ruido, etc.)</i>							
¿Que pensamientos tuvo acerca del dormir?							
¿Que hizo cuando no podía dormirse?							