

Guía del participante

Duerma bien



Tema central de la sesión

Dormir lo suficiente es necesario para lograr un estilo de vida saludable, y prevenir o retardar la diabetes tipo 2.

En esta sesión vamos a charlar de:

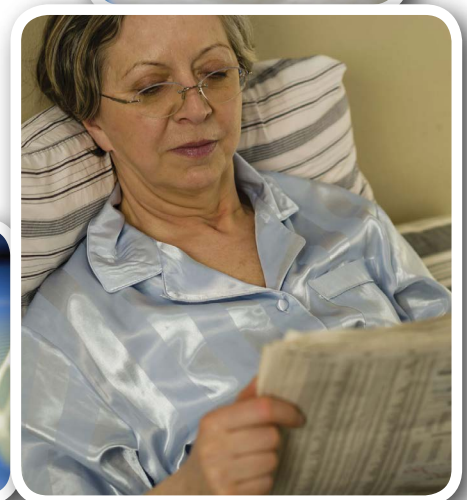
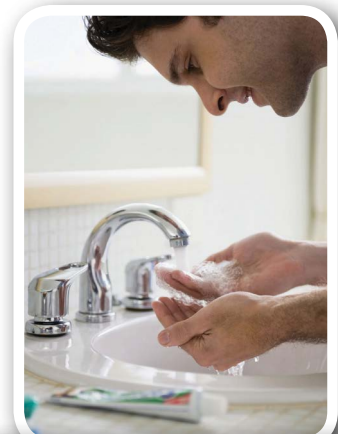
- Por qué es importante dormir para prevenir la diabetes tipo 2.
- Algunos retos para dormir bien y cómo enfrentarlos.

Al final de esta sesión va a revisar su plan de acción semanal para que haga los cambios que necesite.



Consejos prácticos:

- ✓ Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días. Esto ayuda a su cuerpo a tener un horario.
- ✓ Siga una rutina para dormir que lo ayude a relajarse.





La historia de Jenny

Jenny está en riesgo de diabetes tipo 2. Su doctor le pregunta si ella duerme por lo menos 8 horas cada noche. Ella se ríe. “¿Habla en serio?”, le pregunta. “Con suerte duermo 5 horas”.

Jenny usualmente no tiene mucho problema para quedarse dormida. Pero cuando se levanta para ir al baño durante la noche, empieza a pensar en todas las cosas que tiene que hacer. Además, la respiración de su esposo es fuerte. Ambas cosas hacen que a Jenny le cueste volver a quedarse dormida. Muchas veces se queda acostada sin poder dormir por horas.

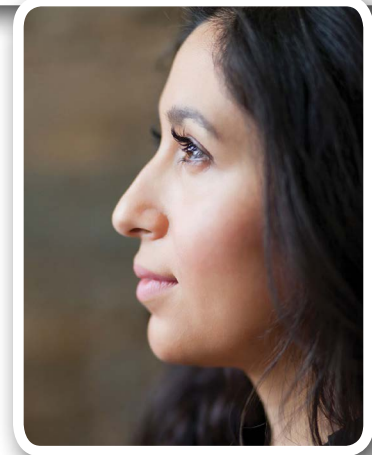
Luego de hablar con su doctor, Jenny bebe menos agua antes de acostarse y evita bebidas con cafeína durante las noches.

Si necesita levantarse para ir al baño, hace ejercicios de relajación y tiene encendido un ventilador para no oír el sonido fuerte de la respiración de su esposo.

Casi todas las noches, se puede volver a dormir en 15 minutos. Si no lo logra, Jenny se pone a oír música suave por un rato y luego vuelve a tratar de dormirse.

La lección que el doctor quiere que Jenny sepa es que no dormir lo suficiente puede aumentar su riesgo de obesidad. Dormir al menos 8 horas puede ayudarla a prevenir o retrasar la diabetes tipo 2.

¿Cuáles son algunas razones por las que tiene problemas para dormir o para poder permanecer dormido?





Enfrentar los retos para dormir bien

Dormir 8 horas durante la noche es muy importante. Aquí hay algunos retos comunes y algunas formas de enfrentarlos. Escriba sus propias ideas en la columna que dice “Otras formas de enfrentarlo”. Luego marque las ideas que quiera probar.

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de enfrentarlo
<p>Nunca puedo irme a dormir antes de la medianoche porque tengo mucho que hacer.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Haga planes con tiempo y trabaje sin interrupciones para tratar de terminar lo que necesita hacer más temprano. <input type="checkbox"/> Haga una lista de prioridades que necesite cubrir a diario, y escriba “ir a dormir a las X” como parte de esas prioridades. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>No me da sueño antes de la medianoche.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Pruebe alguna técnica de relajación. <input type="checkbox"/> Vaya a la cama y trate de relajarse, meditar o pensar cosas gratas, agradecer a la vida las cosas buenas que tiene o que le han pasado, sin tratar de dormir. Si no le da sueño, salga de la cama, pero no encienda el televisor. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
<p>Tengo mucho frío o calor.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Ajuste la temperatura del cuarto. <input type="checkbox"/> Vístase según el tiempo (si hace frío o calor). <input type="checkbox"/> Escoja la ropa de cama apropiada: fresca para el verano y de lana para el invierno. <input type="checkbox"/> Dese una ducha tibia o fría o un baño en la bañera. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Enfrentar los retos para dormir bien

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de enfrentarlo
Mi pareja se mueve mucho o hace mucho ruido al respirar.	<input type="checkbox"/> Duerma solo. <input type="checkbox"/> Pídale a su pareja que se suene la nariz y se acueste de lado o boca abajo. <input type="checkbox"/> Encienda el ventilador para no oír el ruido de la respiración de su pareja.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
No me puedo poner cómodo.	<input type="checkbox"/> Dese una ducha o un baño tibio. <input type="checkbox"/> Haga estiramientos. <input type="checkbox"/> Si es posible, escoja una cama, un colchón o una almohada a su gusto.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Hay mucho ruido.	<input type="checkbox"/> Use tapones de oídos. <input type="checkbox"/> Encienda un ventilador o una máquina de ruido blanco para acallar el ruido. <input type="checkbox"/> Cierre puertas y ventanas. <input type="checkbox"/> Pida a la gente que se mantenga en silencio.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Me da sed.	<input type="checkbox"/> Tome agua no menos de dos horas antes de dormir. <input type="checkbox"/> Si necesita tomar algo en ese momento, que sea solo un sorbo.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____
Me levanto a cada rato a orinar.	<input type="checkbox"/> Evite la cafeína y el alcohol. <input type="checkbox"/> No beba dentro de las dos horas anteriores de irse a dormir.	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Enfrentar los retos para dormir bien

Reto	Formas de enfrentarlo	Otras formas de enfrentarlo
<p>Me siento ansioso o alerta.</p>	<p>Durante el día:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Levántese cada día a la misma hora. Esto ayuda a su cuerpo a ajustarse a un horario. <input type="checkbox"/> Evite la cafeína que lo hace estar alerta. Si toma medicamentos que lo alteren, hable con su médico y pregunte si puede cambiarlos. <input type="checkbox"/> Si fuma, deje de fumar. <input type="checkbox"/> Si toma siestas, tome solo siestas cortas. <input type="checkbox"/> Permanezca activo. <input type="checkbox"/> Prevenga el estrés, siguiendo nuestros consejos. <p>Un par de horas antes de acostarse:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evite usar la computadora, el teléfono celular o la televisión. La luz que sale de ellos puede hacer que el cerebro crea que es hora de estar despierto. <input type="checkbox"/> Evite trabajar o hacer actividad física vigorosa antes de irse a la cama. <input type="checkbox"/> Siga una rutina de ir a la cama que lo ayude a relajarse. <p>A la hora de ir a dormir:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Vaya a la cama a la misma hora todos los días. Esto va a ayudar a su cuerpo a entrar en un horario regular. <input type="checkbox"/> Trate de no obligarse a dormir; no se presione. 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____



Formas de relajarse

Es una buena idea seguir una rutina a la hora de dormir que lo ayude a relajarse. Si es posible, comience un par de horas antes de ir a la cama. Aquí hay algunas formas de relajarse:

- Bajar la intensidad de las luces.
- Haga un ejercicio de relajación, como la respiración profunda.
- Lea un libro relajante.
- Escuche música suave.
- Dese un baño o ducha tibia.
- Hágase un masaje.
- Escuche música suave.

