



Lo que hay que Saber

Muchas personas tienen problemas para dormir después de una catástrofe, por ejemplo, problemas para dormirse o se quedan dormidos o se despiertan muy temprano. Para empeorarlo, el comportamiento y los pensamientos pueden desencadenar un ciclo en el que continúan los problemas para dormir. El ciclo comienza con la preocupación por no dormir lo suficiente y no poder tener un día con normalidad. Una vez que se empieza a preocupar, tendrá más problemas aún para dormir.

Lo que se Puede Hacer

- **Aplique estrategias para calmarse.** Trate de relajar el cuerpo y la mente con estrategias como ejercicios de respiración, meditación, elongación, yoga, oración o escuchar música suave.
- **Cambie sus comportamientos o rutinas por otros que promuevan el sueño regular.**
Por ejemplo:
 - Despiértese a la misma hora todos los días. No duerma más de una hora.
 - Espere tiempo para relajarse gradualmente. Dedique 30 minutos a hacer algo no estresante ni estimulante (apague la computadora y el televisor).
 - Mantenga una rutina para irse a dormir que le recuerde al cuerpo que es hora de ir a la cama, por ejemplo, tomarse un baño, escuchar música suave o leer un libro.
 - Use la cama solo para dormir y para el sexo.
 - No se quede en la cama si no está dormido. Si no puede dormirse en unos 20 minutos, levántese y vaya a otra habitación hasta que tenga sueño. Entonces, intente nuevamente.
 - Evite la cafeína. No tome café, té, chocolate ni bebida cola después de las 4 p.m.
 - Evite la nicotina y el alcohol, ya que pueden interferir en los ciclos de sueño más profundos.
 - Evite el ejercicio tres horas antes de irse a dormir.
- **Practique el pensamiento positivo.** Detecte los pensamientos inútiles que pueden interferir con el sueño, por ejemplo: “Si no duermo lo suficiente, no podré hacer nada mañana” o “No es saludable no dormir”. Reemplace estos pensamientos por otros como “Estaré bien: ya estuve bien otras veces que no dormí” y “Si me relajo y dejo de pensar así, podré dormir más”.
- **Consulte al médico o a otro profesional de la salud.** Si estas estrategias no mejoran el sueño, consulte al médico.