



LOS DIEZ MANDAMIENTOS DEL BUEN DORMIR, ESPECIALMENTE PARA LOS PACIENTES CON INSOMNIO.

1. Adapte su casa para que tenga el mismo nivel de luz del sol y cuando baje el nivel de luz terrestre en la noche, también baje el de tu casa de tal forma tal que simule el nivel de luz tenue (como la de la luna) es decir trata de poner tu habitación o tu casa como la luz exterior de medio ambiente, recuerde que luz intensa en una casa en la noche o actividades similares como leer en celulares, laptop, iPad o tablet, solo conseguirá competir con los sistemas cerebrales de sueño que se basan en su funcionamiento en base a la ausencia de luz o luz tenue. Estos sistemas cerebrales están mediados por la melatonina biológica
2. Ayuda tomar Melatonina a la dosis indicada por su médico (generalmente entre 1.5 hasta los 12 mg), a las 7 pm no antes ni después, recuerda que la melatonina no es un hipnótico (no induce sueño) sino un cronobiótico es decir es un marcador de fase que sincroniza poco a poco el sueño de tu cerebro con la oscuridad ambiental y es útil en el contexto de estas 10 recomendaciones
3. Pensamiento paradójico: PENSAR AL REVÉS “no me quiero dormir”esto se debe a que el cerebro puede hacer lo opuesto a lo que deseamos, si quieres estar despierto puede experimentar sueño así por ejemplo si desearías estar despierto para algunas de estas actividades como escuchar una conferencia, estar atento en un servicio religioso o leyendo puede ser que experimentes sueño y algunas veces irresistible que cabeceas puedes sentir sueño o experimentar bostezo mientras vas a casa en la noche pero cuando vez tu habitación sueño se te va y tu cerebro “dice” que en esa cama no puedo dormir y es porque posiblemente has estado preparado tu cerebro y este cree que tu cama es un escritorio en el cual lo preparas para

leer libros en digital o de forma impresas o quizá lo preparas para preocuparte por no dormir o meditar o ver la serie de televisión favorita, o para ver cuantas horas duermes viendo el reloj

4. INVENTATE 5 COSAS A LA HORA DE DORMIR, te sugiero que sea entre a las 8 pm a 10 pm pero al misma hora, te doy algunas sugerencias:
 - a) lavarse cara
 - b) una ducha con agua tibia y relajante.
 - c) Lavarse los dientes
 - d) Las oraciones, meditaciones o tomar el te: tilo, pasiflora, manzanilla, etc
 - e) Ir a orinar o etc

El objetivo es hacer un reflejo condicionado para que cuando lo hagas de forma rutinaria provoque sueño. Te recuerdo que similares condicionamientos se ven en otras especies y nosotros no somos la excepción.

5. USO DE LA CAMA

Aquí conviene insistir que la cama **no sirve para** ver TV, ni celulares, ni orar, ni preocuparse, ni comer, platicar o hablar por celular, ni ponerse al día viendo los correos electrónicos o quien te escribió por la redes sociales, ni oír música, ni ver el celular ni la tablet, ni la laptop, SOLO SIRVE PARA 2 COSAS: Parar DORMIR y para los casados la sexualidad Si en tu cama no te viene el sueño en 15 minutos haz la siguiente recomendación:

6. Busca OTRA CAMA u OTRO SITIO (este lugar diferente a tu cama apartada no en la habitación si es posible, este ambiente si es para meditar, oír música, relajarse, leer libros impresos (pero nada que produzca luz porque destruye la melatonina endógena o exógena) no laptos, no celulares, no tv), leer la biblia, y al comenzar a bostezar o con sueño regrese a su CAMA.
7. LEVANTARSE A LA MISMA HORA, aun si solo has dormido 15 minutos la noche anterior, esta falta de sueño se llama también deuda de sueño, y servirá para aumentar la posibilidad de dormir mejor la noche que sigue
8. NO HACER SIESTA, esto es bueno para algunos pero no para los que tienen insomnio
9. HACER EJERCICIO POR LA MAÑANA (caminar 30 minutos)
10. NO TE PREOCUPES POR NO DORMIR YA QUE NADIE SE MUERE POR NO DORMIR, NO SE QUEMAN LAS NEURONAS **MAS PREOCUPACIONES POR**

**INSOMNIO MENOS SUEÑO, EL PENSAMIENTO CATASTROFISTA DE SUEÑO
EMPEORA EL SUEÑO.**

ATTE.

Dr. Luis Ernesto González Sánchez
Neurologo-Neurofisiologo-internista

<https://medicosdeelsalvador.com/doctor/gonzalezsanchezle> o ver [QR Code](#)