**Mantenimiento de los Zzzz: como mantener el sueño bien**

Esta es la Dra. Christensen con el podcast tamaño miniatura. Hoy, me acompaña de nuevo Brittany. Hace tres meses, era muy difícil para Brittany quedarse dormida y se despertaba por lo menos 2 veces cada noche.

Empezamos haciendo que Brittany tomará melatonina, un medicamento que se puede comprar sin receta, antes de acostarse por la noche. Tambien, usando la información básica de la higiene del sueño, ella trabajó para mejorar su rutina para acostarse. Brittany eligió enfocarse en tener un horario constante para dormir. Vamos a ver cómo está Brittany con el sueño ahora.

Dr. Christensen: ¡Buenos días, Brittany! La última vez que hablamos, estabas teniendo problemas con el sueño. ¿Qué tal está tu sueño ahora?

**Brittany (**una joven hablando con entusiasmo**)**: Mi sueño está mucho mejor. Ya ni siquiera estoy tomando melatonina. Me aseguro de ir a la cama a la misma hora todas las noches. Aun en los fines de semana, no me quedo despierta más que una hora más tarde que la hora que voy a dormir en los días escolares. Aunque mi sueño está mucho mejor ahora, me preocupa volver a tener problemas con el sueño otra vez.

Dr. Christensen: ¡Buen trabajo en poder mejorar su sueño! Parece que pudiste cumplir tu meta de ir a la cama a la misma hora todas las noches. Muchas veces ayuda enfocarse en un solo un comportamiento a la vez.

Es normal el preocuparse que los problemas con el sueño regresen. La llave es identificar el problema temprano. Una mala noche de sueño no tiene por qué empezar el ciclo otra vez. ¿Cuál es tu rutina presente cuando vas a dormir?

**Brittany**: He encontrado algunas meditaciones que me gustan hacer junto con respiraciones profundas. Las escucho 30 minutos antes de irme a la cama. Tambien me he dado cuenta de que usar un rociador de lavanda es muy relajante. Al principio, evitaba usar mi teléfono una hora antes de irme a la cama. Recientemente, lo reviso justo antes de irme a la cama. Usualmente me voy a dormir a las 9 pm y me levanto a las 6:30 am.

Dr. Christensen: Genial que estés practicando meditación todos los días. A mí también me encanta el aroma de la lavanda. Puede ser muy tranquilizante. Si comienzas a tener problemas para irte a dormir o despertando por la noche, regresa a empezar a limitar el uso de tu teléfono celular antes de irte a dormir. Esto probablemente marcará una gran diferencia. ¿Estarías dispuesta a cambiar el uso de tu teléfono celular si no estás durmiendo lo suficiente por la noche?

**Brittany (**quejándose un poco**)**: Creo que sí. He pensado en no usarlo antes de acostarme, pero todavía no ha sido un problema. Creo que, si no puedo dormir de nuevo, me motivaría a dejar de usarlo tanto antes de acostarme.

Dr. Christensen: Las pantallas de aparatos electrónicos producen una luz que puede confundir al cerebro sobre cuál es la hora del día. También puedes usar melatonina según sea necesario si vuelves a tener problemas con el sueño. La melatonina es algo que tu cuerpo produce naturalmente para ayudar a saber que es hora de ir a dormir.

Si tienes una noche de mal sueño, es importante seguir yendo a la cama y levantarte al mismo tiempo. Cambiar tu rutina te puede provocar más problemas de sueño por la noche. Tambien, es importante evitar tomar siestas durante el día si no puede dormir bien por la noche. ¿Estás haciendo ejercicio?

**Brittany**: No he estado recientemente. Recuerdo que decías que el hacer ejercicio todos los días también puede ayudar. Me gustaría empezar a pasear a mi perro de nuevo.

Dr. Christensen: El ejercicio diario puede proporcionar muchos beneficios. Me gusta la idea de que saques a pasear a tu perro. Se que esto es algo que también me ha ayudado para reducir la ansiedad. ¿Hay alguna hora del día en la que puedas empezar a pasear a tu perro?

**Brittany**: Creo que alrededor de las 4 pm, antes de cenar, sería una buena hora.

Dr. Christensen: Programar una hora para estas actividades puede ayudarte a seguirlas. Podría ser útil poner un recordatorio en tu calendario.

**Brittany**: Esa es una buena idea. Haré eso. Tengo alarmas puestas que me dicen cuando falta una hora antes de irme a la cama y que me está ayudando con mi rutina.

Dr. Christensen: Estas haciendo muchas cosas bien y has trabajado duro para mejorar tu sueño. Hablamos sobre unas cuantas herramientas más en tu caja de herramientas que puedes usar si vuelves a tener problemas otra vez. Las voy a repasar brevemente:

* Limita el uso de tu celular por lo menos 1 hora antes de irte a la cama
* Vete a la cama y levántate a la misma hora aun si no dormiste bien durante la noche
* No tomes siestas
* Toma melatonina según sea necesario
* Has ejercicio diario

Y por supuesto, si llegas a tener problemas, siempre puedes contactar a la clínica y podemos hablar sobre un plan.