

Dificultades para dormir es un problema que puede afectar seriamente su humor, concentración, nivel de energía, salud y su productividad. Cuando se pierde sueño, nos ponemos a nosotros mismos y las personas que están a nuestro alrededor en alto riesgo de accidentes.

Un buen dormir no pasa porque sí. Tal vez usted tenga malos hábitos de dormir. Afortunadamente hay cosas que usted puede hacer para dormir mejor.

*Muchos accidentes automovilísticos y catástrofes industriales han sido causados por el sueño. Solo toma unos segundos para que el cuerpo se adormezca repentinamente, resultando en un accidente.*

## La Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria

- Servicios de emergencia de salud mental las 24 horas al día
- Servicios de desintoxicación las 24 horas del día
- Evaluaciones
- Consejería individual, de familia y de grupo
- Programas residenciales incluyendo hogares de grupos y apartamentos de vivienda-asistida
- Servicios de prevención e intervención temprana
- Programas para los padres
- Costo del servicio basado en el ingreso del individuo / familia o sin cobro

*El Departamento de Salud Mental, Retraso Mental y Abuso de Sustancias está gobernado por la Junta de Servicios Comunitarios de Alexandria, lo que consiste de 16 residentes que sirven voluntariamente y están nombrados por el Consejo Municipal de Alexandria.*

*La Junta de Servicios Comunitarios no discrimina en la admisión a sus programas y actividades en base a su raza, color, sexo, minusvalía, religión nacionalidad u origen étnico. Todos los programas son accesibles a personas con discapacidad física. Si usted necesita arreglos especiales, o si tiene alguna pregunta, llame al (703) 838-4455.*

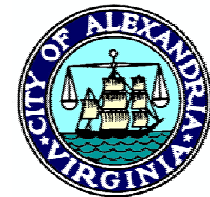
B-MEN-0152S



## Como Dormir Mejor



Departamento de Salud Mental,  
Retraso Mental y Abuso de Sustancias



**(703) 838-6400**  
**24 horas al día**  
**TTY: (703) 838-5054**

[www.alexandriava.us/mhmrsa/](http://www.alexandriava.us/mhmrsa/)

## INVESTIGUE

Si usted tiene dificultades en dormir, el primer paso para resolver su problema requiere un poco de trabajo de investigación. Fíjese si su dieta tiene algo que ver con el problema de no poder dormir, su rutina de ejercicio, medio ambiente en el cual se encuentra cuando duerme, o sus preocupaciones. Por ejemplo, puede ver una conexión entre lo que come y esas noches cuando no puede dormir. Descubrir estas conexiones le ayudará a planear como dormir mejor.

## ¿CUANTAS HORAS NECESITO DORMIR?

La cantidad recomendable para un adulto es de 7-8 horas cada noche. Sin embargo algunas personas solamente necesitan 6 horas, mientras otras necesitan 9 horas. Así que la cantidad varia entre 6 y 9 horas. Hasta cierto grado, la cantidad que requerimos es determinada de acuerdo a nuestra herencia.

Niños y adolescentes necesitan mas sueño debido a cambios de desarrollo en sus cuerpos. El dormir demasiado le puede causar cansancio durante el día. Por eso, trate de no dormir demasiado a menos que su cuerpo necesite recuperarse de algunas noches cuando no ha podido dormir.

## COMO DORMIR MEJOR

- Establezca una rutina antes de dormir para que su cuerpo sepa que es hora de descansar: lea un libro, practique yoga, tome leche caliente (le da sueño) o tómesese un baño (no ducha) tibio (no caliente).

- Es recomendable de que se acueste y se levante a la misma hora todos los días incluyendo los fines de semanas.
- Si usted no se queda dormido dentro de 20-30 minutos después de acostarse, levántese y haga algo hasta que le de sueño. De esta manera su cuerpo no asocia la cama con no poder dormir.
- Mientras usted esté en la cama, no se preocupe de no poder dormir. Esto le causará ansiedad. Esconda el reloj para que no lo puedas mirar.
- Si tiene preocupaciones o ansiedades escríbalas en detalle. También escribe sobre sus sueños lo mas detallado posible.
- No use su dormitorio como un lugar para trabajar. Su dormitorio debe ser asociado con el dormir.
- Use un colchón firme, mantenga su dormitorio oscuro, con temperatura fresca y ajuste la humedad en su cuarto.
- No tome café, bebidas alcohólicas y no fume antes de acostarse.
- Mantenga una rutina de ejercicio y no tome siestas durante el día.
- Tome menos líquidos y use el baño antes de dormir.
- Practique los ejercicios de relajamiento que se encuentran en este folleto.



## REDUCIR LOS RUIDOS

Si ruidos le están perturbando tu sueño, talvez debe considerar ponerse algo que le tape sus oídos, música con volumen bajo, cortinas gruesas o una maquina como un ventilador eléctrico que haga un sonido bajo.

## EJERCICIOS DE RELAJACION

- Mientras está en la cama, fíjese en la exhalación de sus respiros y relájese. Sienta como la cama sostiene el peso de su cuerpo y continúe fijándose en sus exhalaciones. En su mente, con los ojos cerrados, imagínese cada parte de su cuerpo, uno por uno e identifique las sensaciones que siente en cada parte (lo caliente, lo frío, la tensión, la pesadez). Mientras usted pasa por su cuerpo en busca de sensaciones, su mente cambiará de enfoque y se quedará dormido.
- Mientras está en la cama, fíjese en la exhalación de sus respiros y relájese. Cunte las exhalaciones empezando en 99 y contando hacia atrás.
- Mientras esté en la cama, flexione cada uno de sus músculos de su cuerpo uno por uno. Empiece con los músculos bajos de las piernas, apretándolos por 5 segundos. Después siga con el músculo superior de la pierna y continúe hasta que apriete cada músculo de las piernas. Luego, apriétese las manos, ... apriete cada músculo de los brazos.... y continúe por todo el cuerpo hasta que apriete todos los músculos que se pueda. Recuerde de mantener presión en los músculos por 5 segundos en cada uno.