

Restricción del sueño

La restricción de sueño es una técnica efectiva para tratar el insomnio. El objetivo de la restricción de sueño es asegurar que el tiempo que pase en la cama realmente sea dedicado a dormir, en lugar de pasar tiempo despierto en la cama pensando o preocupándose por no dormir.

La restricción de sueño funciona al crear inicialmente una ligera privación de sueño. El sueño sucede de forma natural cuando estamos cansados (siempre que nuestra mente consciente no lo obstaculice), así que la ligera privación de sueño promueve el inicio del sueño y aumenta la calidad del sueño que obtenemos. Con el tiempo, nos permite aumentar la cantidad de sueño que logramos.

La restricción de sueño tiene por objetivo aumentar la eficiencia de su sueño.

- El tiempo que pasa dormido en la cama se considera eficiente.
- El tiempo que pasa despierto en la cama se considera ineficiente.

$$\text{Eficiencia de sueño} = \frac{\text{Tiempo dormido}}{\text{Tiempo en la cama}} \times 100$$

Por ejemplo:
6 horas dormido / 8 horas en cama = 75 % de eficiencia de sueño
9 horas dormido / 10 horas en cama = 90 % de eficiencia de sueño

Instrucciones para la restricción del sueño

1 - Mantenga un diario de sueño durante una semana normal.

Esto le dará una medida de base de su sueño. Necesitará registrar:

- Hora a la que se acostó.
- Hora a la que se levantó.
- Número de horas de sueño.

2 - Calcule su “hora de sueño total promedio” (HSTP).

- Este es el número de horas promedio que durmió por noche.
- Sume las horas totales de sueño que tuvo la semana pasada. Enseguida divida la respuesta entre 7.

3 - Ahora restrinja las horas que pase en la cama cada noche a su HSTP.

Para hacerlo necesitará:

- Decida a qué hora desea levantarse.
- Acuéstese HSTP-casa antes de eso.
- No se acueste antes, aún si se siente cansado.

4 - Monitoree su eficiencia de sueño.

Siga llevando un diario de sueño de manera que pueda dar seguimiento a su eficiencia de sueño. Deberá esperar alcanzar una eficiencia de sueño del 90 %.

5 - Siga las reglas para aumentar su cantidad total de sueño.

Una vez que alcance una eficiencia de sueño consistente del 90 %, dese permiso de permanecer 15 minutos más en la cama, acostándose 15 minutos antes.

Reglas generales

- Apéguese a su nuevo horario 7 noches por semana. No haga excepciones o reducirá la efectividad de la técnica.
- No debe permitirse dormir fuera de sus horas fijas: ¡nada de siestas!
- La cantidad mínima de sueño a la cual debe aspirar es de 5 horas.

Advertencia

- Cuando intente la restricción de sueño, para empezar, debe esperar sentirse cansado. Debe considerar esto si maneja u opera maquinaria.
- Algunas personas encuentran que es más fácil empezar con la implementación de la restricción de sueño cuando están de vacaciones (en lugar de sentirse cansados cuando trabajan).