Canción publicitaria de introducción…

Dr. Larson: ¡Bienvenidos al Cerebro en Mordiscos! Nos da gusto que nos estén acompañando. Somos doctores residentes que nos estamos especializando en psiquiatría infantil y adolescente en la University of Iowa Health Care.

Nunca tenemos suficiente tiempo durante nuestras citas médicas para hablar de todo. Queremos ofrecerles a las familias de nuestros pacientes algunos recursos que les ayude a contestar preguntas comunes. Nuestro sueño es que usted escuchará esto, quizás en la sala de espera, o en su vehículo. Nuestra meta es que cada episodio sea de 5 minutos cada uno, pero veremos.

¡Nuestro primer tema es sobre el sueño y la higiene del sueño! He aquí 6 episodios cortos acerca del sueño. ¡Esperamos que le sean informativos y no le provoquen sueño!

El día de hoy vamos a hablar sobre lo básico de lo que se conoce como la higiene del sueño. Estoy aquí con mi invitada, Brittany.

Brittany (una joven): **Hola a todos, ¡es un gusto estar aquí!**

Dr. Larson: Y mi otro invitado, ¡Yoda!

Yoda (Dr. Greenfield imitando a Yoda): **Aquí yo estoy, hola.**

Dr. Larson: Le diremos lo que sabemos sobre los hábitos saludables para ir a dormir, y otras cosas que impactan el sueño.

En episodios futuros hablaremos sobre:

-Barreras comunes que evitan el buen sueño

-Recomendaciones para el sueño basadas en la edad

-Tratamientos para el insomnio (*aviso: ¡esto incluye Terapia Cognitiva del Comportamiento para el insomnio-- CBTi!)* ***“Adelante yo estoy mirando”***

-y como mantener el sueño

Dr. Larson: Entonces, ¡hay que empezar a hablar sobre lo básico de la higiene del sueño!

Brittany (lo dice bromeando): **¿Y qué es la higiene del sueño?**

Dr. Larson: La idea detrás de la higiene del sueño es la misma idea que la higiene dental. Para serles sincero, tomé esta frase directamente de una gran residente siquiatra colega mía, con quien trabajé en el pasado, la Dra. Rachel Immen. La higiene dental le ayuda a mantenerse saludable al mantener a sus dientes y las encías limpias y fuertes. La higiene del sueño le ayuda a mantenerse saludable al mantener su mente y cuerpo descansados y fuertes. La higiene dental también puede formar parte de su higiene para dormir. Es más fácil irse a dormir por la noche si usted tiene rituales antes de irse a dormir. Estas son las cosas que usted hace todas las noches antes de irse a dormir. El cepillarse los dientes y usar hilo dental es un buen ejemplo de esta clase de rituales. Ambos su dentista y doctor le aprobará si hace esto todas las noches.

Brittany (apenada): **Yo nunca uso hilo dental.**

Dr. Larson: Bueno, muchas personas no cuidan de su higiene dental y su higiene para dormir por un largo tiempo, pero a veces esto eventualmente llega a causar problemas. ¿Crees que hay algunas higienes del sueño que tú ya haces antes de ir a dormir?

Brittany**: He escuchado que debo de hacer actividades calmantes antes de ir a dormir.**

Dr. Larson: ¡Si, eso es correcto! Uno debe formar una rutina tranquilar para ir a dormir que sea calmada para asegurarse de que se está relajando antes de irse a la cama. Tambien puede mantener su cuarto oscuro y fresco. ¡Según la ciencia, se duerme mejor en un cuarto que esta frio!

Para los adultos y los jóvenes que tienen problemas con el sueño, debe de evitar hacer cualquier cosa que no sea dormir en su cama. La cama no es un lugar donde se debe estar cuando se está aburrido o haciendo trabajo.

La higiene para dormir dice que la cama debe ser un lugar calmado. Si no puede dormir, quizás debería ir a un cuarto diferente para hacer algo aburrido hasta que este cansado. Luego, asegúrese de levantarse de la cama a la hora que tiene planeado por la mañana.

Brittany**: ¿Así que, según la higiene para dormir, uno duerme mejor si se mantiene un horario regular?**

Dr. Larson: ¡Exacto! Irse a dormir y levantarse a la misma hora todos los días es importante. Trate de no cambiar mucho los fines de semana.

Bueno, te voy a dejar ir por el momento. La próxima vez vamos a hablar sobre los culpables habituales que evitan tener el buen sueño. En el futuro, hablaremos sobre cuanto se debe dormir dependiendo de su edad, como tratar el insomnio, y como seguir durmiendo bien si ya lo está haciendo.