

Control de estímulos para el insomnio

Seis reglas que se siguen todas las noches durante varias semanas, también los fines de semana. La idea es simple. Si pasas horas despierto en la cama, tu cuerpo aprende que la cama es el lugar donde uno se queda despierto. Estas reglas deshacen ese aprendizaje.

1. Acuéstate solo cuando tengas sueño

Tener sueño y estar cansado son cosas distintas.

1. Espera a notar los signos reales de sueño, como párpados pesados, bostezos o dificultad para seguir lo que lees o ves.
2. Si estás cansado pero con la cabeza acelerada, todavía no es momento de acostarte.
3. Vete a la cama con la intención de dormir.

2. Usa la cama solo para dormir

Cada actividad extra en la cama suele debilitar la asociación con el sueño.

1. Nada de leer, ver series, revisar el teléfono, trabajar, comer ni discutir en la cama.
2. La actividad sexual es la única excepción habitual del protocolo.
3. Si tu dormitorio es también tu sala o tu oficina, marca al menos una separación clara y deja la cama fuera del resto de actividades.

3. Si no te duermes, levántate

Esta es la regla central, y la que más cuesta.

1. Cuando notes que estás despierto o que empieza la frustración de no dormirte, levántate y sal de la habitación.
2. No mires el reloj para decidirlo. Gira la carátula hacia la pared y guíate por cómo te sientes.
3. En la otra habitación haz algo tranquilo y con luz tenue. Vuelve a la cama solo cuando vuelva el sueño.
4. Algunas versiones del protocolo usan unos quince minutos como referencia, pero la regla original evita los números justamente para que no termines vigilando la hora.

4. Repite tantas veces como haga falta

Las primeras noches suelen requerir varias salidas de la cama.

1. Si vuelves a la cama y otra vez no te duermes, vuelve a levantarte.
2. Hazlo cuantas veces sea necesario a lo largo de la noche, sin llevar la cuenta ni convertirlo en una prueba que apruebas o repruebas.
3. Que la primera semana sea dura entra dentro de lo esperable.



5. Levántate siempre a la misma hora

La hora fija de despertar es el ancla del ritmo.

1. Pon la alarma a la misma hora todos los días, incluidos sábados y domingos.
2. Levántate a esa hora sin importar cuánto hayas dormido esa noche.
3. Recuperar sueño durmiendo hasta tarde alivia hoy y desordena la noche siguiente.

6. No duermas siestas durante el día

La siesta le quita presión de sueño a la noche.

1. Durante las semanas del programa, evita dormir de día aunque hayas pasado mala noche.
2. En personas mayores el protocolo admite una siesta breve, de media hora o menos, siempre a la misma hora.
3. La irregularidad de las siestas suele desordenar el sueño.

Consulta antes de empezar si tienes riesgo de caídas, problemas de movilidad o deterioro cognitivo, porque levantarse de noche a oscuras tiene que ser seguro. Este método reduce el tiempo que pasas en la cama, así que las primeras noches puedes amanecer con más sueño. Si tienes somnolencia intensa de día, ten cuidado al conducir o manejar maquinaria y consúltalo con un profesional. Estas reglas son una parte de la terapia cognitivo conductual para el insomnio, y el programa completo tiene un respaldo más fuerte que estas reglas por sí solas. Si el insomnio persiste o roncas muy fuerte, consulta con un profesional.



Registro de las noches

Llena una fila al levantarte. Anota lo que recuerdes sin precisión de reloj.

Fecha	Hora en que me acosté	Veces que me levanté	Hora en que me levanté	Cómo amanecí

