

Novedades en la investigación de la EH.

En lenguaje sencillo. Escrito por científicos.

Para toda la comunidad EH.

[Novedades](#) [Glosario](#) [Sobre](#)  
[Sobre](#)

[Las personas](#) [Preguntas frecuentes](#) [Legal](#) [Financiación](#) [Compartir](#) [Estadística](#) [Temas](#) [Contacto](#)

[Siga](#)

[Siga](#)

[Twitter](#) [Facebook](#) [Fuentes RSS](#) [Correo electrónico](#)

[Buscar en HDBuzz](#)



[español](#)

[español](#)

[čeština](#) [dansk](#) [Deutsch](#) [English](#) [español](#) [français](#) [italiano](#) [Nederlands](#) [norsk](#) [polski](#) [português](#) [svenska](#) [русский](#) [中文](#)

[Para más información ...](#)

[Para más información ...](#)

[Para más información ...](#)

**¿Está buscando un logo?** Puede descargar nuestro logo y consulte [compartir la página](#) para informarse sobre cómo utilizarlo.

# Normas sencillas para dormir del tirón en la enfermedad de Huntington

## Las simples reglas para conseguir un sueño reparador por la Profesora Jenny Morton



Por [Prof Jenny Morton](#) 31 de mayo de 2017 Editado por [Dr Ed Wild](#) Traducido por [Aura Chanzá Chaqués](#) Publicado originalmente el 25 de marzo de 2013

En la segunda parte del programa especial sobre los problemas de sueño en la enfermedad de Huntington, os ofrecemos las "sencillas normas para dormir de un tirón" de la Profa Morton, derivadas de su revisión comprensiva de la investigación sobre el sueño en la enfermedad de Huntington.

## Reglas sencillas para una buena noche de sueño

En la primera parte de este programa especial sobre el sueño, la Profa. Morton revisó los estudios previos sobre los problemas del sueño en la enfermedad de Huntington. Los problemas del sueño y la pérdida de los ritmos diarios normales en la EH son **comunes** pero potencialmente **controlables**. Aquí, basándonos en lo que se conoce acerca de los trastornos del sueño en la EH, así como en los consejos que provienen de la investigación del sueño más ampliamente, nos complace presentar las sencillas reglas de la profesora Morton **para una buena noche de descanso**.

¡Falso! Es mejor tener los ordenadores fuera del dormitorio, y no deben usarse pantallas para leer antes de irse a la cama.

Reproducimos aquí las reglas con permiso de Elsevier Science, del artículo de A. J. Morton, titulado Ritmo [Circadiano](#) y trastorno del sueño en la enfermedad de Huntington, publicado en *Experimental Neurology* 2012.

Como siempre, el único carácter de este artículo es informativo, y cabe recordar que HDBuzz no es una fuente de asesoramiento médico. Si tiene problemas para dormir, debe consultar a su médico.

## Hora de dormir y siestas

1. Establezca una **hora de acostarse** y váyase a la cama con un margen de 30 minutos de esa hora.
2. Establezca una **hora de levantarse** que será 8 horas después de su hora de dormir. Tenga en cuenta que es probable que necesite poner un despertador para despertarse. Debe levantarse de la cama cuando la alarma se apague, incluso si todavía se siente cansado. Es probable que le lleve un par de semanas acostumbrarse a los horarios de “irse a la cama” y “levantarse”. Ajústese al horario de irse a la cama y al de levantarse, incluso durante el fin de semana, hasta que sus patrones de sueño se consoliden.
3. Establezca **actividades regulares para antes de irse a la cama** que le ayudarán a dormir (vea abajo, ‘Preparándose para dormir’).
4. **Evite dormir siestas**. Si tiene sueño, haga otra cosa: ir a dar un paseo, fregar los platos, ducharse. Si usted realmente necesita una siesta, límitela a 30-40 minutos y configure su despertador para despertarse.

## Ejercicio

**Haga ejercicio** de manera regular durante el día, pero no practique ejercicio extenuante durante las 2 horas previas a acostarse.

## Comida y bebida

1. **No tomar café** una vez transcurridas 4 horas tras levantarse. (Por ejemplo, si se levanta a las 7 de la mañana, no debería tomar café después de las 11:00 de la mañana),
2. **No beber alcohol** en las 2-3 horas previas a acostarse. (Si se va a la cama a las 11, idealmente no debería beber alcohol después de las 8-9 de la tarde).
3. Trate de **cenar** por lo menos 4 horas antes de acostarse.
4. Tome un **tentenpie ligero** antes de irse a la cama. Los alimentos ricos en triptófano pueden ser útiles. Estos incluyen leche, yogur, huevos, carne, nueces, frijoles, pescado y queso (los quesos cheddar, gruyere y suizo son particularmente ricos en triptófano). Pruebe a tomar leche caliente y miel o plátanos.
5. **Evite fumar o masticar tabaco** durante al menos 1-2 horas antes de acostarse. Si fuma, reduzca los cigarrillos/ tabaco. La nicotina es una droga potente que acelera su ritmo cardíaco, aumenta la presión arterial y estimula la actividad cerebral. Si usted es adicto a la nicotina, los síntomas de abstinencia pueden mantenerle despierto por la noche. También es evidente que dejar de fumar ofrece otros beneficios para la salud.

## Su cama

«¿Debe utilizar la cama sólo para dormir, leer y practicar sexo! »

1. ¡Debe usarse sólo para **dormir, leer y practicar sexo!**
  - No trabajar en la cama;
  - No ver la televisión;
  - No jugar con la consola.
1. Debe ser **cómoda**. Esto puede parecer obvio, pero si su cama es demasiado dura, o demasiado blanda, no dormirá bien. Si usted no ha comprado un colchón nuevo en los últimos 10 años, este podría ser el momento de comprar uno nuevo. Si usted tiene dolor en las articulaciones o se enfría por la noche, use una manta eléctrica. Si pasa frío por la noche, use un edredón de plumas en vez de amontonar mantas que pueden acabar pesando. O si en cambio pasa calor, pruebe con dos edredones más finos, así puede deshacerse de uno cuando tenga calor en mitad de la noche. Si usted comparte la cama, y ambos se suelen desvelar, prueben a usar conjuntos de sábanas y edredones individuales, por lo que no estarán compitiendo por la manta con su pareja.

## Su dormitorio

Debiera estar:

1. **Fresco** (18-20 ° C) pero no frío;
2. **Bien ventilado**;
3. Tan **oscuro** como sea posible;
4. Tan **tranquilo** como sea posible.

Su habitación no debería tener televisión u ordenador. Pero si los tiene, desenchúfelos de la pared (para que no se vea ni siquiera la luz de encendido). Su teléfono móvil debe estar apagado y en otra habitación antes de irse a la cama.

## Preparándose para dormir

1. Establezca un **ritual previo al sueño**. Por ejemplo, apague su teléfono móvil, tome un tentempié, saque al gato, cepíllese los dientes, métase en la cama, lea un libro durante unos minutos. O bien, pasee al perro, apague su teléfono móvil, tome un baño, cepíllese los dientes, métase en la cama, lea un libro durante unos minutos.

2. **Preocuparse**

- No se lleve las preocupaciones a la cama. Trate de no pensar en su trabajo, escuela, vida cotidiana o enfermedad cuando esté en la cama. Si usted se preocupa por naturaleza, pruebe la “preocupación activa” por la que usted dedica un período de preocupación durante la tarde. Escriba una lista de las cosas que le preocupan y decida cuáles puede resolver al día siguiente. Trace un plan de acción para esos y deje los demás en la lista para otro día.

Establezca un ‘ritual pre-sueño’, con actividades como tomar un baño o leer.

- No se preocupe por no poder dormir. Los seres humanos tienen una capacidad increíble para estar sin dormir, y una buena noche de sueño a menudo es suficiente para restaurar el equilibrio. Al contrario de lo que comúnmente se cree, el insomnio no es letal. Podría ponerle de mal humor, y a la larga puede ser perjudicial para su salud, pero no es mortal. No está claro cuánto sueño es esencial para vivir, pero es mucho menos de lo que concilian la mayoría de los insomnes, por lo que preocuparse por no dormir es contra-productivo.
- Recuerde que si no puede dormir, siempre puede descansar. Una de las funciones principales del sueño es permitir que su cuerpo descanse. Mientras duerme, su corazón se ralentiza significativamente. El simple acto de acostarse tranquilamente en la cama logra una disminución de la frecuencia cardíaca. Por lo tanto, incluso si usted pasa 8 horas en la cama, descansando sin dormir, esto es mejor para usted que estar en pie, paseando preocupadamente por no poder dormir.

## Conciliar y mantener el sueño

Adopte su posición de dormir favorita. Si no se queda dormido en 15-30 minutos, trate de levantarse, entrar en otra habitación y leer hasta que tenga sueño. A algunas personas les ayuda escuchar la radio o un audiolibro. La radio es un medio mucho menos estimulante que la televisión, por lo que escuchar la radio está bien.

## Levantarse en medio de la noche

La mayoría de las personas se despiertan una o dos veces por noche por varias razones. Si se despierta y no puede volver a dormirse en 15-20 minutos, no es necesario permanecer en la cama tratando de dormir. Salga de la cama si lo desea, pero si se levanta, debe salir del dormitorio. Puede sentarse tranquilamente, leer, escuchar la radio, comer o beber algo, hacer una actividad tranquila, como un crucigrama, o tomar un baño.

- No haga trabajo de oficina;
- No haga tareas domésticas;
- No vea la televisión;
- No juegue a videojuegos;
- No revise su correo electrónico;
- No revise sus mensajes telefónicos.

Después de unos 20 minutos, vuelva a la cama.

Recuerde que su tiempo de sueño comienza en su hora de dormir elegida. Si no duerme, **no debe reajustar su hora de levantarse** para compensar. Debe levantarse 8 horas después de irse a la cama.

Este artículo es un fragmento de un artículo de la Profesora Morton en Experimental Neurology en el que revisa las investigaciones publicadas sobre el sueño en personas con EH, entre ellas la de su propio equipo. [Más información sobre nuestra política de privacidad en las Preguntas frecuentes](#)



Más información

[El artículo de análisis de la Profesora Morton en Experimental Neurology \(para conseguir el artículo completo hay que suscribirse o pagarlo\) Artículo especial de HDBuzz, Parte 1: La enfermedad de Huntington y el sueño](#)

Temas

[destacado estilo de vida sueño](#)

[Más ...](#)

Artículos relacionados

## [Los niveles de melatonina contribuyen a los trastornos del sueño en la enfermedad de Huntington](#)

**17 de noviembre de 2017**

### [Sueño, cilios y EH](#)

**25 de marzo de 2014**

## [Más pruebas apuntan al beneficio del ejercicio físico en la enfermedad de Huntington.](#)

**12 de diciembre de 2013**

[Anterior](#)[Siguiente](#)

- [Glosario](#)
- **circadiano** un ritmo circadiano es algo que se repite cada día, como el patrón de vigilia-sueño del cuerpo
- [Puede encontrar más definiciones en el glosario](#)

Novedades en la investigación de la EH.

En lenguaje sencillo. Escrito por científicos.

Para toda la comunidad EH.

## **HDBuzz**

[Novedades](#)

[Destacados con anterioridad](#)

[Sobre](#)

[Colaboradores financieros de HDBuzz](#)

[Páginas que han incorporado el contenido de HDBuzz](#)

[\\*\\*new\\_to\\_research\\*\\*](#)

# Las personas

[Conoce al equipo](#)

[Ayúdanos a traducir](#)

## Siga HDBuzz

Suscríbese a nuestro resumen mensual por correo electrónico escribiendo su e-mail a continuación o elija otra opción en nuestra [lista de correo](#)



© HDBuzz 2011-2019. El contenido de HDBuzz se puede compartir gratuitamente, bajo una [Licencia Creative Commons](#).

HDBuzz no proporciona consejo médico. Por favor, consulte nuestros [Condiciones de uso](#) para más información.

© HDBuzz 2011-2019. El contenido de HDBuzz se puede compartir gratuitamente, bajo una Licencia Creative Commons Attribution-ShareAlike 3.0 Unported.

HDBuzz no proporciona consejo médico. Para más información visite [hdbuzz.net](http://hdbuzz.net)

Generado el 13 de abril de 2019 — Descargado desde <https://es.hdbuzz.net/120>

Algunas partes de esta página todavía no han sido traducidas. Se muestran a continuación en el idioma original. Estamos trabajando para traducirlo todo lo antes posible.