



Hemos estado en la misma situación.  
Podemos ayudarle.

Depression and Bipolar  
Support Alliance

**La Alianza de Apoyo a Personas con Depresión y Trastorno Bipolar (DBSA, Depression and Bipolar Support Alliance)** es la organización principal del país orientada al paciente y enfocada en las enfermedades mentales más comunes. Esta organización promueve un ambiente de comprensión en torno al impacto y manejo de estas enfermedades que ponen en riesgo la vida, mediante herramientas actualizadas y científicas, así como información escrita en un lenguaje fácil de entender para el público en general. DBSA apoya investigaciones que promuevan diagnósticos más oportunos, desarrollen tratamientos más efectivos y tolerables y descubran una cura. Esta organización trabaja para garantizar que las personas que viven con trastornos del estado de ánimo sean tratadas con equidad.

Respaldados por un Consejo de Asesoría Científica conformado por los investigadores y médicos clínicos más destacados en el campo de los trastornos del estado de ánimo, DBSA cuenta con más de 1,000 grupos de apoyo dirigidos similares en todo el país. Millones de personas solicitan y reciben información y asistencia cada año. La misión de DBSA es mejorar las vidas de las personas que viven con trastornos del estado de ánimo.

#### Depression and Bipolar Support Alliance

730 N. Franklin Street, Suite 501  
Chicago, Illinois 60610-7224 USA  
Teléfono: Llame al número (800) 826-3632 o al (312) 642-0049.  
Número de fax: (312) 642-7243  
Sitio Web: [www.DBSAAlliance.org](http://www.DBSAAlliance.org)

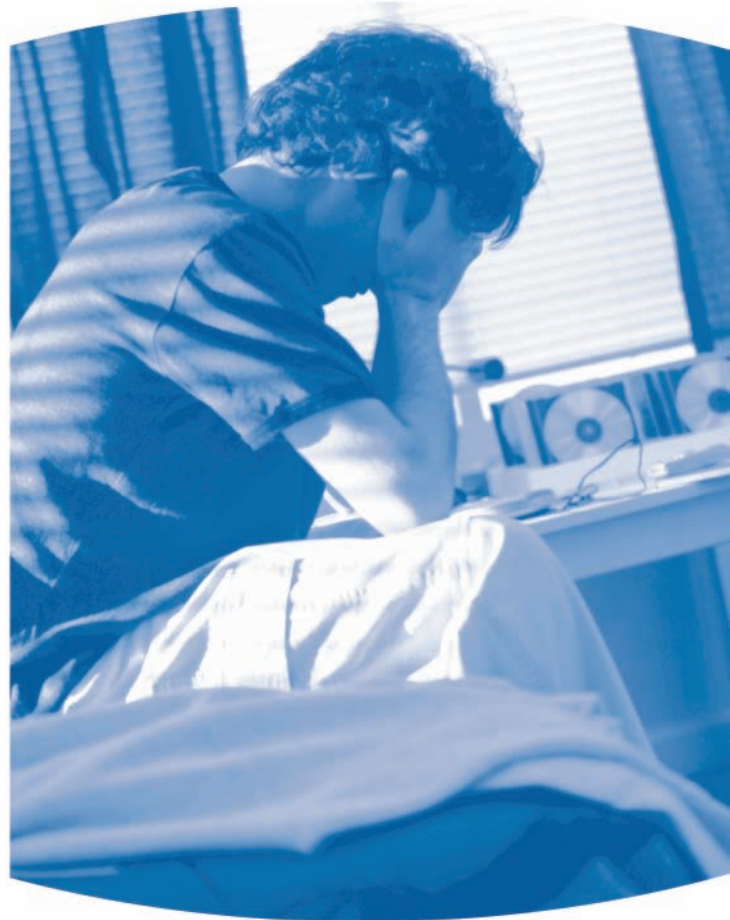
*Visite nuestra página web para obtener importante información, las últimas noticias, conexiones, asesoramiento y mucho más.*

La producción de este folleto ha sido posible gracias al aporte de un subsidio educativo de AstraZeneca.

El contenido del folleto ha sido revisado por el Dr. Ricardo F. Muñoz del Hospital General de San Francisco y la Universidad de California en San Francisco y del Comité Científico Asesor de DBSA.

DBSA no aprueba ni recomienda el uso de ningún plan de tratamiento o medicamento específico. Para obtener información sobre tratamientos o medicamentos específicos, las personas deben consultar con sus médicos y/o profesionales de salud mental. Este folleto no intenta reemplazar la consulta con un proveedor en salud calificado.

# Como dormir mejor Lo que usted debe saber



UNA PROGRAMA DE  
DEPRESSION AND BIPOLAR SUPPORT ALLIANCE

## ¿Esta despierto toda la noche?

¿Usted:

- Tiene problemas para dormir lo suficiente?
- Se despierta cansado?
- Se duerme mientras lee o mira la televisión, aunque quiera o no?
- Tiene problemas en poner atención?
- Se siente malhumorado, se molesta con facilidad se enoja rápidamente?

No tiene que vivir desvelado todas las noches. El primer paso para conseguir ayuda es averiguar más sobre el sueño y lo que puede estar ocasionando que usted no duerma lo suficiente.

## ¿Cuánto necesitamos dormir?



Todos necesitamos dormir. Los niños pequeños duermen hasta de 16 horas al día. Los adolescentes necesitan nueve horas al día y los adultos entre cinco y diez horas, aunque siete u ocho horas son las ideales. Los ancianos necesitan siete u ocho horas, aunque es probable que

no puedan dormir de manera continua y profunda.

## ¿Qué causa los trastornos del sueño?

Una enfermedad física puede ser la causa de que usted no pueda dormir. Dos enfermedades que a menudo interfieren con el sueño son el apnea del sueño y el síndrome de las piernas inquietas. Con el apnea del sueño, la persona se despierta con frecuencia durante la noche, debido a que su respiración se detiene por momentos. Con el síndrome de las piernas inquietas, la persona se despierta al experimentar una sensación de hormigueo en sus piernas. Las dos enfermedades son tratables.

El no dormir también puede ser ocasionado por el estado mental de una persona. Algunas veces, el insomnio puede ser una respuesta temporal ante el estrés. Pero si su estrés y problemas de sueño duran más de dos semanas e interfieren en su vida, pueden ser signos de algo más serio.

## Insomnio y depresión



El insomnio, despertarse con frecuencia por las noches o dormir mucho, pueden ser síntomas de depresión. La depresión clínica es más que una tristeza pasajera. No es algo

facil de solucionar. Es un desequilibrio real en las sustancias químicas del cerebro, el cual es tratable.

Además de los cambios en los patrones del sueño, las personas con depresión tienen un estado de ánimo triste y decaído que dura más de dos semanas. Pierden interés en las cosas que antes les agradaban. Pueden sentir que su vida no tiene ningún valor, que no hay esperanza de mejorarla, y que tienen la culpa de todo lo malo que ocurre. Sus hábitos alimenticios y peso pueden cambiar. También pueden tener ataques de llanto, estar inquietos, exhaustos y dificultad en concentrarse. Pueden pensar en la muerte o el suicidio.

Existen muchas y diversas opciones de tratamiento para la depresión, incluyendo la terapia hablada, medicamentos y apoyo de personas que comprendan este problema. El buscar tratamiento no es motivo para avergonzarse. Es el primer paso para regresar a su vida normal y sentirse nuevamente cómodo con usted mismo. No deje que el miedo o la vergüenza le impidan hablar honestamente sobre la depresión con sus proveedores de servicios médicos.

Usted puede tomar el primer paso, tomando una evaluación confidencial sobre la depresión en el sitio de Internet [www.SleeplessInAmerica.org](http://www.SleeplessInAmerica.org).

## El insomnio y el trastorno bipolar

El insomnio puede ser también un síntoma de trastorno bipolar (conocido también como depresión maníaca). Las personas con trastornos bipolares tienen altas y bajas en su estado de ánimo, de manera alternativa. En los períodos en que su estado de ánimo está bajo, las personas tienen síntomas de depresión, tal como se describió anteriormente. En los períodos en que su estado de ánimo está elevado, se pueden sentir extremadamente seguros de sí mismos y con objetivos trazados. Pueden tener pensamientos fugaces sobre

diferentes temas y ser incapaces de abordar uno solo. Pueden hacer gastos excesivos, tener muchas relaciones sexuales o tener otras conductas peligrosas.

Pueden tener mucha energía, estar irritables o hablar demasiado. Además, pueden tener días sin dormir y sin que el sueño les haga falta. Pueden pasar las noches escribiendo, trabajando o haciendo llamadas telefónicas.

Las personas que sufren de manía pueden ser productivas y felices al comienzo. Pero es difícil sostener un nivel de actividad tan alto y el entusiasmo puede conducir a arrebatos de ira y pensamientos extraños. Muchas personas manifiestan paranoia intensa durante la manía, así como también dificultad para pensar con claridad y, algunas veces, pérdida de contacto con la realidad.

El trastorno bipolar es tratable con medicamento, terapia hablada y/o apoyo. Mientras más temprano una persona reciba y permanezca en tratamiento, mayores serán sus probabilidades de controlar episodios futuros.

Averigüe más sobre sus síntomas y lo que significan, visitando el sitio de Internet [www.SleeplessInAmerica.org](http://www.SleeplessInAmerica.org), para llenar un cuestionario confidencial de trastorno bipolar.

## ¿Cómo podemos dormir mejor?

Haga una cita para ver a su proveedor de servicios médicos, tan pronto como sea posible. Traiga los resultados de cualquier cuestionario que haya completado. Busque un proveedor de atención médica que lo haga sentirse cómodo, lo respete y que esté dispuesto a trabajar con usted para encontrar el tratamiento que sea el más adecuado en su caso.

Los cambios en el estilo de vida también pueden ayudarlo. Estos cambios pueden ayudar a que su tratamiento sea más efectivo o, de manera independiente, pueden contribuir a mejorar su sueño. Con enfermedades como la depresión y el trastorno bipolar, dormir lo suficiente producir una diferencia positiva para su salud.

**Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días.** Acostumbrar a su cuerpo a un horario, puede ayudarle a regular su ciclo de sueño. Evite ir a acostarse tarde los fines de semanas para que pueda mantener el mismo horario y despertarse con mayor facilidad los lunes.

**Relájese antes de ir a la cama.** Un baño caliente, leer, escuchar música suave o meditar, son actividades que le pueden ayudar a olvidarse de los problemas del día y a estar listo para dormir. Si le molesta dejar trabajo pendiente al final del día, haga una lista de lo que tiene que hacer mañana, antes de ir a la cama.

**Use luz natural o artificial para ayudarse.** Evite las luces brillantes antes de ir a dormir. Si es posible, despiértese con la luz del sol. Pase un tiempo bajo la luz natural del sol (no necesariamente directa) durante las horas que está despierto. Si no puede despertarse con la luz del sol, encienda las luces brillantes cuando se levante.

**Póngase activo más temprano.** Trate de hacer ejercicios o alguna actividad física durante 20 ó 30 minutos todos los días. Pero no los haga casi a la hora de acostarse. Lo ideal es hacerlos de tres a seis horas antes de ir a la cama.

**Haga algo.** No se permanezca en la cama, por más de 15 minutos si continua despierto. Esto puede ponerle ansioso y empeorar el insomnio. Lea o realice alguna otra actividad tranquila hasta que se sienta cansado.

**Mantenga confortable su habitación.** Si la temperatura de su cuarto es demasiado caliente o demasiado fría, puede alterar su sueño. Haga todo lo que pueda para limitar el ruido. Si es necesario, use tapones en los oídos. Asegúrese de que su cuarto esté bien oscuro. Es probable que necesite cortinas más gruesas o máscaras para dormir. Si una mascota o compañero lo mantiene despierto, haga lo que pueda para ayudarlo a cambiar su hábito.

**Haga un inventario.** Lleve un control de su sueño así: cuánto duerme, cuánto le toma dormirse, cuándo se levanta y otros acontecimientos de su vida. Observe como estos factores afectan su sueño. Hable de ellos con su proveedor de servicios médicos.

**Trate de no hacer siestas durante el día.** Si las hace, trate de que sean por menos de 30 minutos.

**Utilice la cama sólo para dormir y tener intimidad.** escoja un lugar diferente, que no sea su cama, para ver televisión, comer, revisar sus documentos o correspondencia y hablar por teléfono.

## Hagase Amigo de DBSA

Sí, quiero hacer la diferencia. Adjunto mi donación de:

\$100  \$50  \$20  Otro \$ \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
NOMBRE

\_\_\_\_\_  
DIRECCION

\_\_\_\_\_  
CIUDAD ESTADO PAIS CODIGO POSTAL

\_\_\_\_\_  
TELEFONO CORREO ELECTRONICO

Cheque (pagadero a DBSA)  Orden de pago  
 VISA  MasterCard  Discover  AmEx

\_\_\_\_\_  
NUMERO DE CUENTA FECHA DE EXPIRACION

\_\_\_\_\_  
FIRMA

- Deseo que mi donación permanezca anónima.
- Por favor envíeme \_\_\_\_\_ sobres de donación para repartirlos.
- Por favor envíeme información sobre cómo incluir a DBSA en mi testamento.
- He adjuntado el formulario para donaciones de mi compañía.
- Deseo recibir más información sobre trastornos del estado de ánimo.
- Por favor envíeme toda la correspondencia en un sobre confidencial.

**Si desea que su donativo sea en Memoria o Tributo a alguna persona, por favor llene los siguientes datos:**

- En memoria u honor de (encierre en un círculo una opción)

\_\_\_\_\_  
ESCRIBA EL NOMBRE EN LETRAS MAYUSCULAS

- Por favor, notifiquen al siguiente beneficiario de mi donación:

\_\_\_\_\_  
NOMBRE DEL BENEFICIARIO

\_\_\_\_\_  
DIRECCION

\_\_\_\_\_  
CIUDAD ESTADO PAIS CODIGO POSTAL

**Por favor, envíen este formulario con el pago a: DBSA  
730 N. Franklin Street, Suite 501, Chicago, IL 60610-7224 USA**

Si tiene preguntas llame al numero (800) 826-3632 o al (312) 642-0049

Los pagos con tarjeta de crédito (Visa, Master Card, Discover, y AmEx) pueden ser enviados por fax al numero: (312) 642-7243.

Puede hacer donaciones seguras en línea ingresando al sitio de Internet [www.DBSAAlliance.org](http://www.DBSAAlliance.org).

DBSA is a not-for-profit 501(c)(3) Illinois corporation. Todas las donaciones son deducibles de impuestos, según las leyes federales y estatales del IRS. Pida mayores detalles a su asesor fiscal. Toda la información es estrictamente confidencial y nunca será compartida con otras organizaciones. ***¡Gracias por su donativo!***

SLPSP05

## Cosas que lo pueden mantener despierto

- **Ingerir comidas condimentadas y pesadas y tomar mucho líquido** cerca de la hora de acostarse, puede interferir con el sueño.
- **Cafeína.** Trate de no ingerir cafeína (incluyendo chocolate, colas y algunos tipos de té) en la tarde o más temprano, para que le sea más fácil conciliar el sueño.
- **El alcohol** puede parecer que ayuda a conciliar el sueño, ya que le relaja y hace que se duerma fácilmente. Sin embargo, el alcohol afecta la profundidad del sueño y el descanso que éste produce, al interrumpir los patrones del mismo.
- **La nicotina** de los cigarrillos es un estimulante. Le puede mantener despierto si fuma antes de ir a dormir o le puede hacer que se despierte demasiado temprano porque su cuerpo le pide más nicotina.
- **Los medicamentos sin receta médica para el resfriado o la sinusitis**, lo pueden mantener despierto o hacer que descanse menos.
- **Los estimulantes de energía a base de hierbas** también pueden mantenerle despierto. Lea las etiquetas de instrucciones cuidadosamente y converse con su médico sobre cualquier suplemento que toma, para confirmar que sea seguro para usted.

## Hay esperanza y ayuda.



Si tiene problemas para dormir, usted no está solo. No se dé por vencido. Usted no tiene que aceptarlos y vivir con estos problemas. Visite a su médico para conversar sobre sus problemas para dormir y saber lo que usted puede hacer. Se puede sentir mejor y dormir mejor.