



Después de muchas malas noches, la cama misma puede empezar a funcionar como una señal para estar alerta. Hay quien siente sueño en el sillón y, en cuanto se acuesta, se le espanta. Otras personas duermen mejor en un hotel que en su casa. El control de estímulos es un conjunto de reglas para que la cama vuelva a significar sueño.

Las reglas

- 1 Acuéstate solo cuando tengas sueño.**
Tener sueño quiere decir que te pesan los párpados y cabeceas, no solo sentir cansancio o agotamiento.
- 2 Usa la cama solo para dormir o para tener relaciones sexuales.**
Nada de celular, televisión, trabajo ni preocupaciones en la cama. Leer en la cama es una zona gris, y muchos programas te piden que al principio lo hagas en otro lugar.
- 3 Si no puedes dormir, levántate y regresa a la cama cuando tengas sueño.**
Cuando sientas que ya llevas un rato sin dormir, ve a otro cuarto y haz algo tranquilo con poca luz. Repite las veces que haga falta.
- 4 Levántate a la misma hora todos los días.**
Sin importar cómo te fue en la noche, incluidos los fines de semana.
- 5 Evita las siestas durante el día.**
Si tienes demasiado sueño para manejar o trabajar sin riesgo, una siesta corta temprano en la tarde es la opción más segura.

Por qué ayudan

Cada noche que pasas en la cama sin dormir hace que la cama se asocie con la frustración y el esfuerzo. Las reglas rompen esa asociación. Cada vez que te levantas en lugar de quedarte ahí, la cama se reserva para dormir, y la idea es que acostarte vuelva a ir de la mano con el sueño. La hora fija para levantarte y tomar menos siestas ayudan de otra forma. Dejan que la presión de sueño se acumule durante el día.

Qué hacer una vez que te levantas

Algo tranquilo que no te cueste dejar. Un libro o una revista, un rompecabezas, doblar ropa o escuchar algo suave. Mantén la luz baja. Evita el trabajo, las pantallas brillantes y cualquier cosa que te cueste soltar. Regresa a la cama cuando tengas sueño, y vuelve a levantarte si hace falta.

Qué quiere decir “un rato”

Antes, la regla decía 15 o 20 minutos. Ver el reloj para medirlo le quita el sueño a casi todo el mundo, así que muchos programas ahora dicen que te guíes por cómo te sientes. Si notas que te frustras, que el sueño se te fue por completo o que estás planeando el día de mañana, es momento de levantarte.

Seguridad en la noche

Levantarte a oscuras puede provocar caídas, sobre todo en personas mayores o en quien se siente inestable en la noche. Usa una luz de noche, deja el camino libre y siéntate a esperar si lo necesitas. Si cuidas a alguien en la noche, adapta las reglas con un profesional de la salud.

Mi plan para cuando me levante

A dónde voy a ir _____

Qué voy a hacer ahí _____

La hora en que me levanto todos los días _____

