

A raíz de la publicación [Dormir con calidad para dominar el Síndrome de fatiga crónica](#) he recibido varios comentarios, o mas bien preguntas y decidí escribir un artículo al respecto a fin de darles mi punto de vista y mis recomendaciones...

Te voy a enseñar técnicas para aprender a dormir bien, o sea disciplinar tu sueño para que sea reparador.

Muchos de los que padecemos del **síndrome de fatiga crónica** tenemos trastornos del sueño.

En algunos casos se presenta el problema como **dificultad para conciliar el sueño**, llevándonos por ejemplo a pasar horas sin poder dormirnos, así como también facilidad para despertarnos durante la noche y no poder volver a conciliar el sueño.

Dormirse en la madrugada significa que luego tendremos sueño durante el día. Nos faltara energía para realizar nuestras actividades.

Los trastornos del sueño en muchas ocasiones son dificultades en el cerebro para mantener un ciclo natural de las horas, o falta de costumbre en los horarios.

Esto puede acarrear muchos problemas, desde bajo rendimiento durante el día por falta de sueño, hasta quedarse dormido al volante.



Te voy a explicar como controlar y educar a tu cerebro a dormir bien.

- 1- En primer lugar debes de crear el hábito de una hora específica para ir a dormir. Procura acostarte y levantarse siempre a la misma hora. El hábito te ayudará a dormir.
- 2- No te vayas a la cama ni trates de dormir hasta que no tengas sueño.
- 3- Por la mañana evita permanecer en la cama si no estas durmiendo.
- 4- No utilices tu dormitorio durante el día a menos que sea para tomar una siesta.
- 5- Exponte a la luz solar durante el día.
- 6- Evita comidas abundantes en la cena.
- 7- Evita bebidas con cafeína a partir de la media tarde (no solo el café contiene cafeína , también el té y las gaseosas como la Pepsi, entre otras)
- 8- No bebas alcohol, al menos cuatro horas antes de acostarte. Si bien el alcohol parece que produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos.
- 9- Controla la temperatura de tu habitación alrededor de 20° /22°
- 10- Trata de reducir el ruido , de no ser posible, utiliza tapones para los oídos.
- 11- Cierra las ventanas, haz que la habitación sea lo mas oscura posible. Te cuento que yo utilizo mascarilla para dormir, pues me despierto al salir el primer rayo de sol por mucho que me esmere en cerrar las cortinas.
- 12- Realiza rituales antes de ir a la cama (cepillar los dientes, lavarse,...).
- 13- Un baño caliente antes de acostarse puede ayudar a relajarse.
- 14- Recuerda lo que te dije: Reduce el consumo de líquidos por lo menos 2 horas antes de irte a dormir para evitar que tengas que despertarte para ir al baño. **Vacía la vejiga antes de acostarte.**
- 15- Las dos horas antes de acostarte a dormir realiza actividades que no generen estrés, si defieres ver algo en la televisión, evita todo lo que contenga violencia.



- 16- Aprovecha a escuchar el audio de relajación que te deje, ponlo en tu mp3, colócate los audífonos y déjate guiar por la voz. Te ayudará a conciliar el sueño. Es probable que te duermas escuchando ese audio. Perfecto, úsalo para dormir.
- 17- Aprovecha este otro audio que te voy a dar. Es una reprogramación subliminal para tu cerebro. Te ayudará a conciliar un sueño más profundo y continuo al llegar la noche, para encontrarte más descansado a la mañana siguiente.

Las frases del audio son:

- a) duermo toda la noche profundamente
- b) tengo un sueño continuo y placentero
- c) me acuesto en cama y duermo profundamente
- d) duermo toda la noche y descanso
- e) descanso confortablemente en cama

Cómo escuchar los audios:

- * NO usar los audios subliminales si se padece de EPILEPSIA. Los audios subliminales tienen ondas binaurales que inducen al cerebro a relajarse. A un epiléptico esto puede provocarle problemas.
- * No utilizar los audios subliminales en una situación en la que necesita estar alerta, como por ejemplo al volante de un automóvil.
- * Sí se puede escuchar los audios subliminales mientras se hace otra actividad que no entrañe riesgo, como trabajar en el computador, estudiar, barrer la casa, hacer ejercicio, etc.
- * **Lo recomendable es usar exclusivamente un audio subliminal durante 3 semanas, 1 hora al día como mínimo.** Luego podremos cambiar si así lo deseamos, o continuar con el mismo para mejorar nuestros resultados.
- * La mente inconsciente nunca descansa, por lo que podemos escuchar los audios subliminales mientras dormimos en la noche.
- * Usar auriculares para escuchar los audios subliminales, esto amplifica el efecto del audio subliminal, sobre todo si contiene ondas binaurales.

Por ultimo, si es solo indispensable y bajo prescripción medica podrías usar algún



medicamento que te ayude a dormir, pero prefiero irme por lo mas natural, reprogramar el cerebro para que duerma bien.

Como producto natural yo he probado el **te de lechuga, ayuda a conciliar el sueño.**

Como se prepara:

- Tomas 1 hoja de lechuga y la hacer hervir una taza de agua y la colocas en el agua hirviendo.
- Apagas y la dejas reposar por 5 a 10 minutos,
- Endulza el agua de lechuga con miel o a tu gusto.
- Puedes colocarle unas gotas de limón para mejorar el sabor.
- Recuerda que solo vas a beber una taza!

Espero tus comentarios y felices sueños

Atentamente

María Lourdes