

# ALCOHOL Y SUEÑO

## CÓMO EL ALCOHOL PUEDE AFECTAR EL SUEÑO

### HECHO 1:

Se ha encontrado una relación entre el consumo de alcohol, especialmente en las horas antes de irse a dormir, y el sueño de mala calidad e insuficiente.

### HECHO 2:

Beber alcohol antes de acostarse puede contribuir a la supresión del sueño REM<sup>1</sup> durante los dos primeros ciclos de sueño.

### HECHO 3:

Los estudios han demostrado que el consumo de alcohol puede exacerbar los síntomas de la apnea del sueño.

### HECHO 4:

Las personas con trastornos debidos al consumo de alcohol a menudo tienen problemas para dormir.



De todas las personas a las que se les ha diagnosticado un trastorno por el consumo de alcohol,

# 70%

tienen trastornos del sueño.



### TRATAMIENTO DE LOS TRASTORNOS DEBIDOS AL CONSUMO DE ALCOHOL

Cuando una persona intenta recuperarse de un trastorno debido al consumo de alcohol, la perturbación del sueño es uno de los **PRINCIPALES** obstáculos para el éxito a largo plazo de la abstinencia.

Puede ser necesario abstenerse totalmente de consumir alcohol durante **5 a 9 meses** para normalizar el sueño, y más de **un año** para recuperar la duración normal del sueño.

**DORMIR BIEN ES FUNDAMENTAL PARA MANTENER UN BUEN ESTADO GENERAL DE SALUD.**

**BUSQUE AYUDA SI CREE QUE SU CONSUMO DE ALCOHOL ESTÁ INTERFERIENDO CON EL SUEÑO.**

### CINCO COSAS QUE PUEDE HACER PARA MEJORAR SU SUEÑO

- 1) Reduzca la cantidad de alcohol que bebe antes de acostarse, o absténgase de beber por completo.
- 2) Evite usar su teléfono celular o cualquier otro dispositivo electrónico antes de irse a dormir.
- 3) Siga una rutina relajante antes de acostarse. Esto podría incluir un diario de sueño, estiramientos, reducir la exposición a luces brillantes y usar la cama únicamente para dormir.
- 4) Aumente su nivel de actividad física. El ejercicio diario puede ayudarle a conciliar el sueño y tener un sueño más saludable y profundo. También ayuda a reducir el estrés.
- 5) Trate de evitar las comidas abundantes y pesadas justo antes de acostarse. Si tiene hambre, coma un refrigerio liviano y saludable.



<sup>1</sup> REM: Una fase del sueño caracterizada por el movimiento aleatorio y rápido de los ojos.

#### Fuentes:

Center for Addiction and Mental Health. Do you know ... Toronto: CAMH; 2012 [consultado el 8 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.camh.ca/-/media/files/guides-and-publications/dyk-alcohol.pdf>

Gendy MNS, Lagzdins D, Schaman J, Le Foll B. Melatonin for treatment-seeking alcohol use disorder patients with sleeping problems: A randomized clinical pilot trial. Sci Rep. mayo del 2020; 10:8739. doi.org/10.1038/s41598-020-65166-y.

NeuroPathy Commons. Sleep Hygiene. Massachusetts General Hospital; 2021 [consultado el 8 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://neuropathycommons.org/neuropathy/neuropathy-sleep/sleep-hygiene>

Pacheco D, Singh, A. Alcohol and Sleep. Sleep Foundation; 2020 [consultado el 8 de septiembre del 2021]. Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/nutrition/alcohol-and-sleep>