

# Apoyando un Sueño Saludable Durante el Embarazo

## ¿Por qué dormir es tan importante en el embarazo?

### Molestias comunes durante el Sueño:



- Dificultad para quedarse dormido.
- Despertarse a la mitad de la noche con dificultad para volver a dormir.
- Ronquidos.
- Despertar en la noche con dificultad para respirar.
- Piernas inquietas, vueltas y sacudidas constantes
- Acidez estomacal y reflujo.

El sueño afecta la salud tanto de la madre como la del bebé. Estudios muestran que la falta de sueño a largo plazo puede afectar el sistema inmunológico, lo que puede empeorar los resultados del embarazo. El sueño, juega también un papel importante en la toma de decisiones, la memoria, el estado de ánimo y la capacidad para manejar el estrés. Todas estas funciones son importantes cuando se cuida a un bebé recién nacido. El sueño regular y adecuado debe ser una prioridad para todas las mujeres embarazadas.

Toma el Control

## Medicina del Estilo de Vida para un sueño saludable durante el embarazo

COMER PLANTAS

01

### Alimentación Nutritiva

Comer alimentos vegetales mínimamente procesados y ricos en fibra, tales como, frutas, verduras, cereales, frijoles, nueces y semillas, y evitar alimentos con harina refinada/azúcar refinada, tales como, pasteles, donas y dulces; puede mejorar la calidad de sueño.

Evitar comidas ricas en grasas o comidas copiosas cerca a la hora de acostarse puede ayudar con síntomas por reflujo durante la noche. Evitar el consumo de cafeína por la tarde también puede ayudar a mejorar el sueño.

### Actividad Física

El movimiento regular y la actividad física durante el embarazo pueden mejorar el estado de ánimo, el sueño y el bienestar. Caminar, nadar y andar en bicicleta estacionaria se consideran actividades seguras para la mayoría de las mujeres embarazadas. Intente hacer 30 minutos de actividad en la mayoría de sus días

### Conexión Social

Hable con su médico acerca de los grupos de apoyo para el embarazo. Conecte con grupos comunitarios con los que comparte alguno de sus intereses y pasatiempos. Tómese el tiempo para conectar con familiares y amigos cercanos.

### Manejo del Estrés

Las técnicas de respiración suave y escribir en un diario, pueden ayudar a calmar la mente antes de dormir. Si tiene dificultades para manejar sus preocupaciones o estrés, hable con su médico para apoyo y/o referencia.

MUÉVETE MÁS

02

CONECTA MÁS

03

04

MANTÉN LA CALMA

Priorizar el sueño

De acuerdo con un estudio publicado en Medicina del Sueño

**100%**

de las mujeres, reportaron despertarse frecuentemente en la noche durante el embarazo.

79%

57%

de las mujeres reportaron dificultad para encontrar una posición cómoda para dormir durante el embarazo.

### Riesgos Asociados a una mala Calidad de Sueño

- Aumento de peso.
- Fatiga y somnolencia durante el día.
- Disminución en la actividad diurna
- Diabetes Gestacional. (Niveles altos de azúcar en sangre)
- Preeclampsia.
- Aumento de riesgo de bajo peso al nacer, parto por cesárea y parto prematuro.
- Problemas de sueño y llanto en bebés después del nacimiento
- Depresión y ansiedad posparto en mujeres.

Factores de Riesgo

# Apoyando un Sueño Saludable Durante el Embarazo

## Apnea Obstructiva del Sueño durante el Embarazo

### ¿Qué es la AOS?

La Apnea Obstructiva del Sueño (AOS) es cuando su respiración comienza y se detiene mientras dormimos a causa de un cierre en las vías respiratorias.

1

De las mujeres embarazadas con obesidad, el 15%-20% tienen AOS.

La Obesidad pre-embarazo y el aumento de peso relacionado con el embarazo, son factores de riesgo.

2

Los síntomas se superponen a los síntomas comunes del embarazo tales como, dolores de cabeza, acidez estomacal y náuseas matutinas, ansiedad y depresión, sensación de cansancio, ronquidos, pausas para respirar, dificultad para respirar al dormir o falta de aire al dormir.

3

La AOS priva al cuerpo de oxígeno. Lo que no es saludable tanto para la madre como para el feto. La AOS puede aumentar el riesgo de presión arterial alta, niveles altos de azúcar en la sangre, diabetes gestacional y preeclampsia.



### Hábitos para un Sueño Saludable

Mantenga su habitación oscura, en silencio y a una temperatura fresca para mejorar el sueño.

Evite el tiempo de pantalla (televisión, teléfono, iPad) antes de acostarse, ya que puede interferir con su sueño.

Lleve un seguimiento de sus hábitos y patrones de sueño utilizando un registro para que pueda determinar qué es lo que funciona mejor para usted.

## Habla con tu médico

### Manejo de la Apnea Obstructiva del Sueño (AOS)

Mantener un peso saludable ayuda a reducir el riesgo y gravedad de la AOS. La terapia de presión positiva continua de las vías respiratorias (CPAP) es una forma segura y eficaz de manejar la AOS antes, durante y después del embarazo. Hable con un especialista del sueño sobre la terapia de CPAP y las posiciones adecuadas para dormir para asegurarse de que su cuerpo reciba suficiente oxígeno durante el sueño.

### Manejo del Síndrome de las Piernas Inquietas (RLS)

- Remojar las piernas en un baño tibio o masajearlas, puede ayudar a relajar los músculos y mejorar los síntomas del Síndrome de las Piernas Inquietas (RLS, por sus siglas en inglés). Alternar compresas calientes y frías también puede disminuir la sensación del RLS. Considere usar una envoltura para pies diseñada para RLS.
- Las verduras de hojas verdes como col rizada, las acelgas y las espinacas, son ricas en hierro, magnesio y ácido fólico, pueden ayudar con el síndrome de piernas inquietas.
- El movimiento y el estiramiento también pueden ayudar a reducir el síndrome de piernas inquietas.

### Manejo del Insomnio

Si está experimentando insomnio, hable con su médico acerca de la Terapia Cognitiva Conductual para el manejo del insomnio, que puede ayudarlo a identificar pensamientos y sentimientos asociados con su falta de sueño. Su médico, puede también ofrecerle otras formas de ayudarlo a mejorar su sueño.

### Key Resource:

<https://www.sleepfoundation.org/pregnancy>