

# Retroalimentaciones



## Advertencia

El contenido de estas retroalimentaciones no debe ser considerado como un diagnóstico médico.



# Indice

## SECCIÓN:

## Retroalimentación

### CALIDAD DE SUEÑO

(Preguntas 2-3)	p. 1
(Preguntas 4-9)	p. 2
(pregunta 10)	p. 3
(pregunta 11)	p. 4

### RUTINA

(Pregunta 12)	p. 5
(Preguntas 13-16)	p. 6
(pregunta 17)	p. 7

### DESCANSO

(Pregunta 18)	p. 8
(Preguntas 19-21)	p. 9
(Pregunta 22)	p. 10

# SECCIÓN: CALIDAD DE SUEÑO

## Tema: ¿Cómo duermes?

(Preguntas 2-3)

Si duermes en promedio de...

0-4 horas y tardas más de 1 hora en dormir	5-8 horas y no tardas más de 10 minutos en dormir	9-12 horas, sin importar el tiempo que te toma dormir	13 horas, sin importar el tiempo que te toma dormir
<b>¡Cuidado!</b> 	<b>¡Felicidades!</b> 	<b>¡Son muchas horas de sueño!</b> 	<b>Busca ayuda</b> 
Quizá esa cantidad de sueño no es suficiente. Medita, relájate y asiste a una consulta médica.	Te tomas en serio tu descanso. Mantén este rango de sueño a partir de tus necesidades del día a día.	Esa cantidad de sueño puede no ser reparadora. Consulta a tu médico.	Es probable que exista un trastorno del sueño. Muchas horas de sueño no necesariamente son lo mejor.

## Tema: Durante la noche

### (Preguntas 4-9)



Nota: En cada una de las respuestas de este tema, cada inciso tiene la siguiente puntuación: a) = 0; b) = 1; c) = 2; d) = 3; e) = 4

Respuestas:

Mayoría de 3 y 4



**¡Atención!** Existen situaciones que pueden estar relacionadas con tu salud física o mental y que piden un total descanso en la noche. Es necesario que acudas con un especialista en sueño para atender estas situaciones, así como acudir con tu médico de cabecera para una revisión.

Mayoría de 1 y 2



**Es importante** que revises aspectos médicos que pudieran interferir en tu descanso por las noches. Recuerda que, si no los atiendes, es probable que vayan en aumento y tu calidad de sueño se vea afectada.

Mayoría de 0



**¡Felicidades!** Has cuidado tu salud física y esto permite que puedas descansar a lo largo de la noche, sigue cuidándote y realizando ejercicios que favorezcan tu rutina de sueño.

## Tema: Percepción del sueño

### (Pregunta 10)

Respuestas:

Muy deficiente,  
deficiente o regular.



**Es importante** que puedas consultar a un especialista que pueda ayudar a mejorar tu calidad de sueño, ya que esta situación afectará directamente tu calidad de vida.

Buena o excelente.



**¡Muy bien!** Al parecer has logrado una calidad de sueño adecuada; de todas maneras, te invitamos a consultar materiales que te ayuden a contar con nuevos ejercicios para fortalecer tus herramientas para mejorar tu calidad de sueño.

Respuestas:



**No tengo un espacio personal para dormir (compartido o solo).**

Aunque no siempre se pueda contar con un espacio privado, puedes tener higiene de sueño manteniendo siempre el mismo lugar para dormir (el lado de la cama, almohada y cobijas), así como procurar ese espacio, usar ropa adecuada y buscar mecanismos para aislar ruidos, como tapones especiales para oídos y antifaces para no dejar pasar la luz. Además, cuida tu rutina de sueño.



**Espacio personal (compartido o solo).**

Aunque es positivo tener un espacio privado, debes procurar que sea lo más agradable posible, cuidar tu higiene de sueño y evitar las pantallas antes de ir a dormir o durante tu estancia en la cama.

# SECCIÓN: RUTINA

## Tema: Medicación

### (Pregunta 12)

Respuestas:

Nunca o casi nunca.



**Muy bien**, el consumo de medicamentos para dormir debe estar prescrito por un especialista.

Ocasionalmente  
o muchas veces.



**Es importante** que hables con tu doctor acerca del consumo de este medicamento, ya sea que él te lo haya recetado o que tú hayas decidido tomarlo. La intención es que en algún momento logres dormir sin necesidad de recurrir a este tipo de recursos.

:

Siempre.



**Es importante** que hables con tu doctor acerca del consumo de este medicamento, ya que tu organismo podría tener efectos secundarios que pueden alterar otras de sus funciones debido a este consumo.

## Tema: Acciones

### (Preguntas 13-16)

Respuestas:

Nunca, casi nunca  
u ocasionalmente.



**Vas por buen camino**, esto favorece tu rutina de sueño y de descanso.

Muchas veces.



**¡Alerta!** Esto pone en riesgo tu descanso y podrías estar teniendo cambios de humor en el día y no ser tan productivo.

Siempre.



**Es importante que reflexiones** sobre un cambio de hábitos, ya que puedes experimentar un trastorno del sueño y con esto afectar tu salud.

## Tema: Meditación y respiración

### (Preguntas 17)

Respuestas:

Muchas veces y siempre.



**Vas por buen camino**, esto favorece tu rutina de sueño y de descanso.

Ocasionalmente.



**Te recomendamos** hacerlo con mayor frecuencia, esto puede mejorar tu estado de ánimo y promover bienestar durante el día.

Nunca y casi nunca.



**Es importante** que reflexiones sobre incluir estas prácticas como parte de tus hábitos, ya que puedes evitar un trastorno de sueño y con esto mejorar tu salud general.

# SECCIÓN: DESCANSO

## Tema: Sueño reparador

### (Pregunta 18)

Respuestas:

Nunca o casi nunca. →



**¡Atención!** Es importante que consideres que el descanso es una de las partes fundamentales del sueño. Si no estás descansando, deberás asistir con un especialista.

Ocasionalmente o muchas veces. →



Si bien algunos días puedes descansar, **es importante** que esto ocurra a diario. Te invitamos a revisar tu rutina de sueño, a realizar ejercicios de meditación, respiración y cuidar lo que comes.

Siempre. →



**¡Felicidades!** Si has logrado descansar al dormir, quiere decir que eres una persona que se procura y se cuida. Sigue así.

## Tema: Durante el día

### (Preguntas 19-21)

Respuestas:

Nunca o casi nunca. →



**¡Muy bien!** Es probable que las horas de sueño que tienes y el descanso en esas horas sea reparador para tu organismo. Continúa con esta dinámica y observa si en algún momento algo es importante de atender.

Ocasionalmente o muchas veces. →



**Es probable** que haya algunas cosas que debes de observar en tu rutina de sueño o situaciones que pasan a lo largo del día. Esto lo puedes hacer con ayuda de un especialista en sueño.

Siempre. →



**Es importante** que acudas con un especialista en sueño para que te ayude a identificar aquellos factores que no están favoreciendo tu descanso y tu sueño.

## (Preguntas 22)

Respuestas:

Siesta de  
0 a 25 minutos.



Es un tiempo ideal para hacer la siesta, **te recomendamos** que después de hacerla, te incorpores a tus actividades y que, incluso, puedas hacer algún ejercicio breve de estiramiento. Asimismo, te sugerimos que la siesta sea al menos seis horas antes de tu hora de dormir.

Más de 26 minutos.

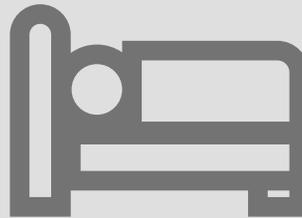


**Es importante** que puedas regular el tiempo que tomas para hacer tu siesta, ya que, si esta dura más de 25 minutos, es muy probable que altere tu ciclo de sueño por la noche. Asimismo, es probable que requieras de una siesta más larga por tener dificultades en la noche para descansar.

Te invitamos a consultar esto con un especialista.

Universidad Abierta y a Distancia de México

# UnADM Saludable



Dormir bien



<https://unadmsaludable.unadmexico.mx>