

CONTINUACIÓN...

# FIBROMIALGIA Y SUEÑO

¿Qué sucede?

¿Qué hacer?



**Dr Manuel de Entrambasaguas**  
Unidad de Sueño / Sección de Neurofisiología Clínica  
Hospital Clínico Universitario de Valencia



# **4. TEMPERATURA**

**CUIDAR MIS RITMOS CIRCADIANOS**





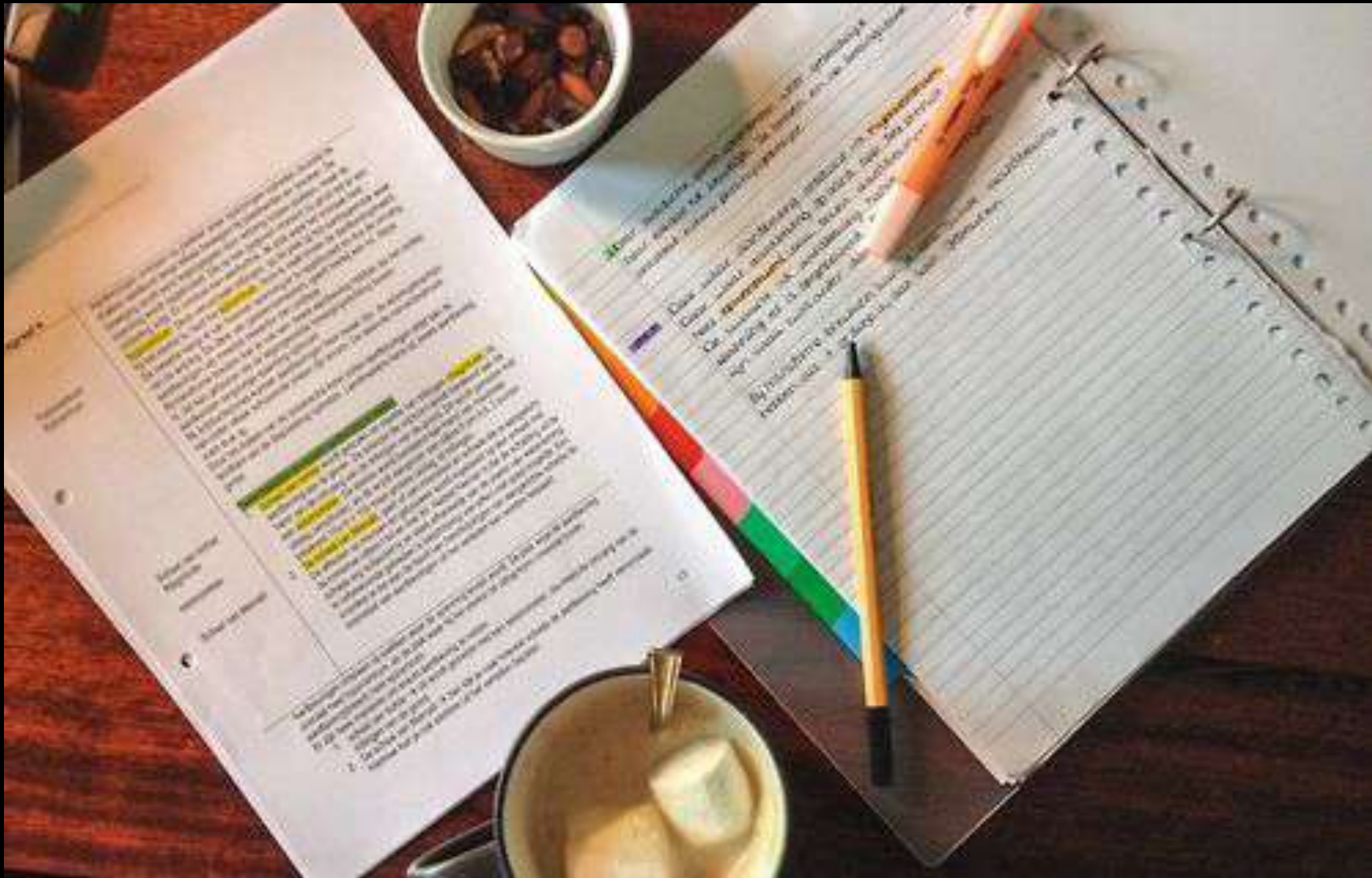




# **5. ACTIVIDAD INTELECTUAL**

**PREVENIR HIPERACTIVACIÓN**







# **6. RUTINAS: CIERRE DEL DÍA**

**PREVENIR HIPERACTIVACIÓN**

## “EL CIERRE DEL DÍA”





## “EL CIERRE DEL DÍA”

### ¿Cómo ha ido la jornada de hoy?

- ¿Ha habido alguna fuente de malestar?
- ¿Cómo me he manejado con ella?
- ¿Lo podría haber hecho mejor?
- ¿Con qué buenos momentos me voy a la cama?

### ¿Qué tengo que hacer mañana?

- ¿Lo tengo todo claro?
- ¿Tengo que prepararme?

**Ahora disfruto de este rato y me relajo**





# RUTINAS PARA IRSE A LA CAMA





# **7. DORMITORIO**



La cama y dormitorio son solo para DORMIR y ❤️





**CANSANCIO NO ES SUEÑO**



**DOLOR NO ES SUEÑO**



## La cama y dormitorio no son el sitio para descansar

Si no es posible hacerlo en otro sitio:

- Buena iluminación
- Música
- No adormecerse
- Aspecto distinto a la noche



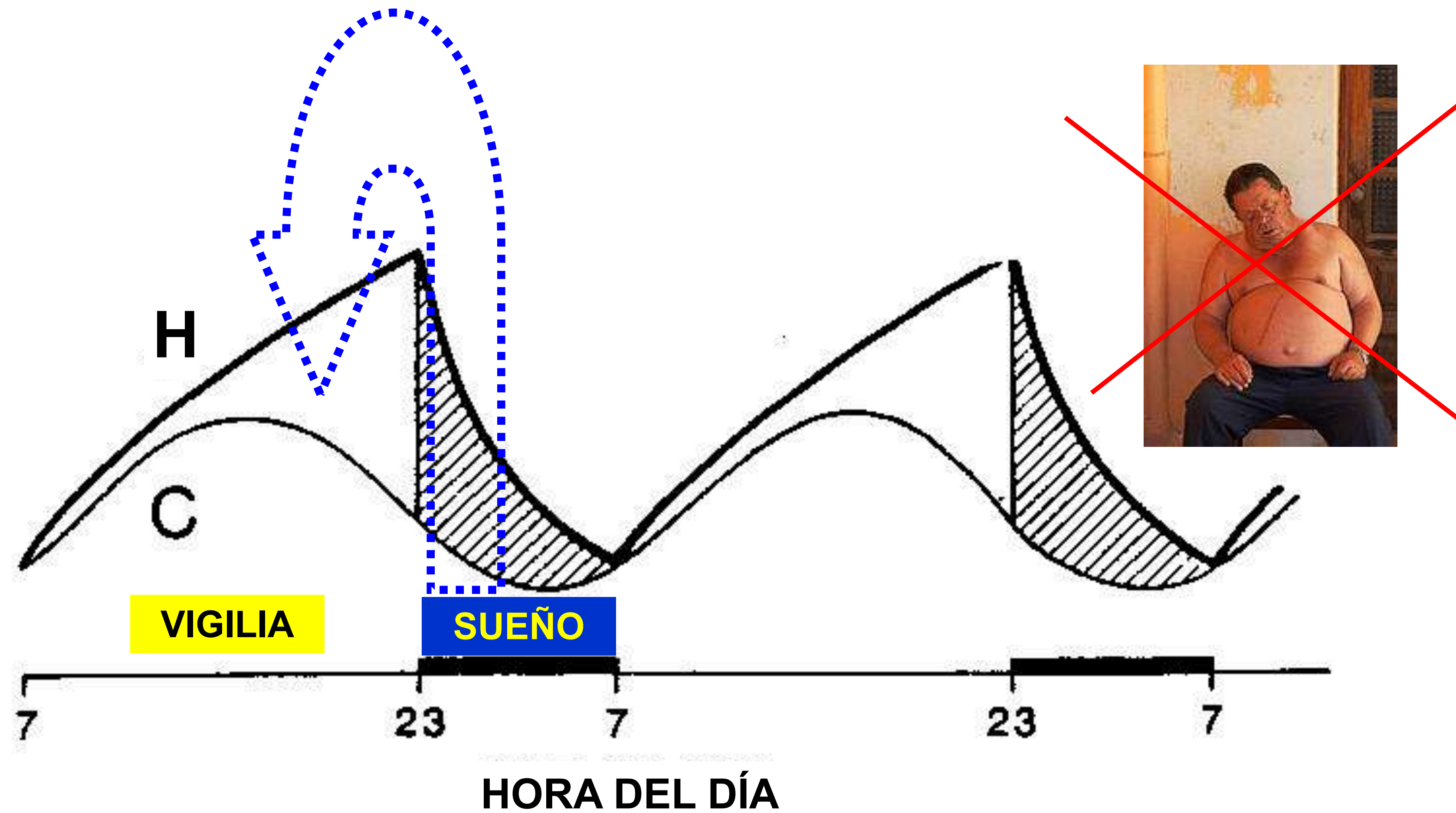


# MEJOR AL AIRE LIBRE





# EVITA CABEZADAS Y DORMITAR





# SEÑALES INTERNAS VS. EXTERNAS

## DE SOMNOLENCIA





¿INTERNA O EXTERNA?

*The End*



¿INTERNA O EXTERNA?



**BUENAS  
NOCHES**



¿INTERNA O EXTERNA?





¿INTERNA O EXTERNA?





¿INTERNA O EXTERNA?



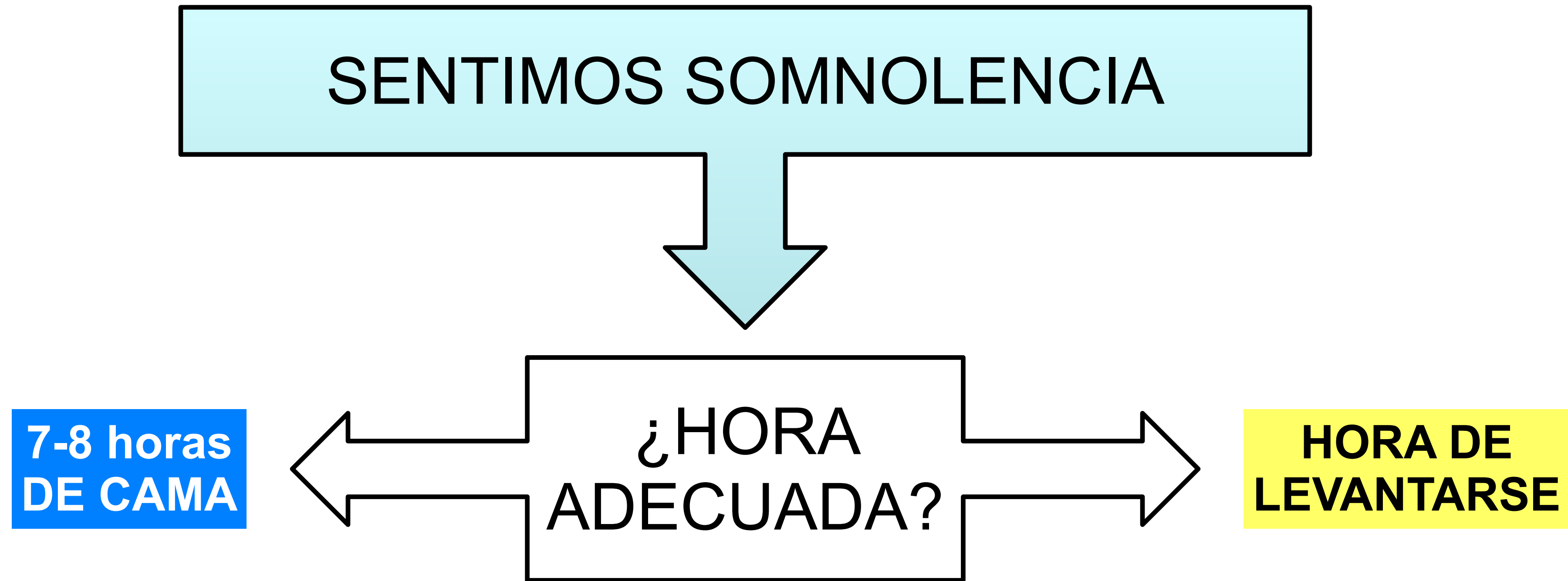


¿INTERNA O EXTERNA?





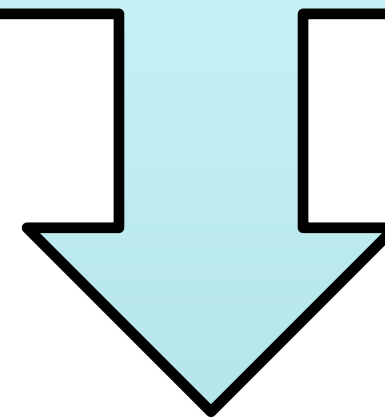
# CONTROL DE ESTÍMULOS



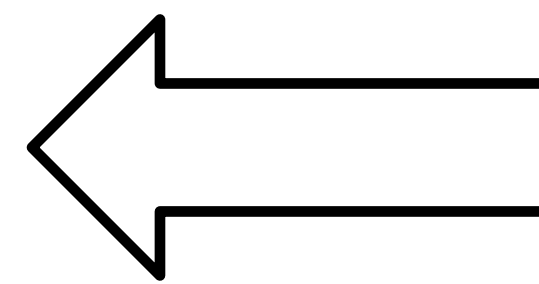


# CONTROL DE ESTÍMULOS

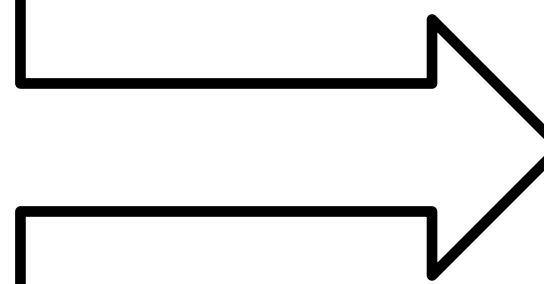
SENTIMOS SOMNOLENCIA



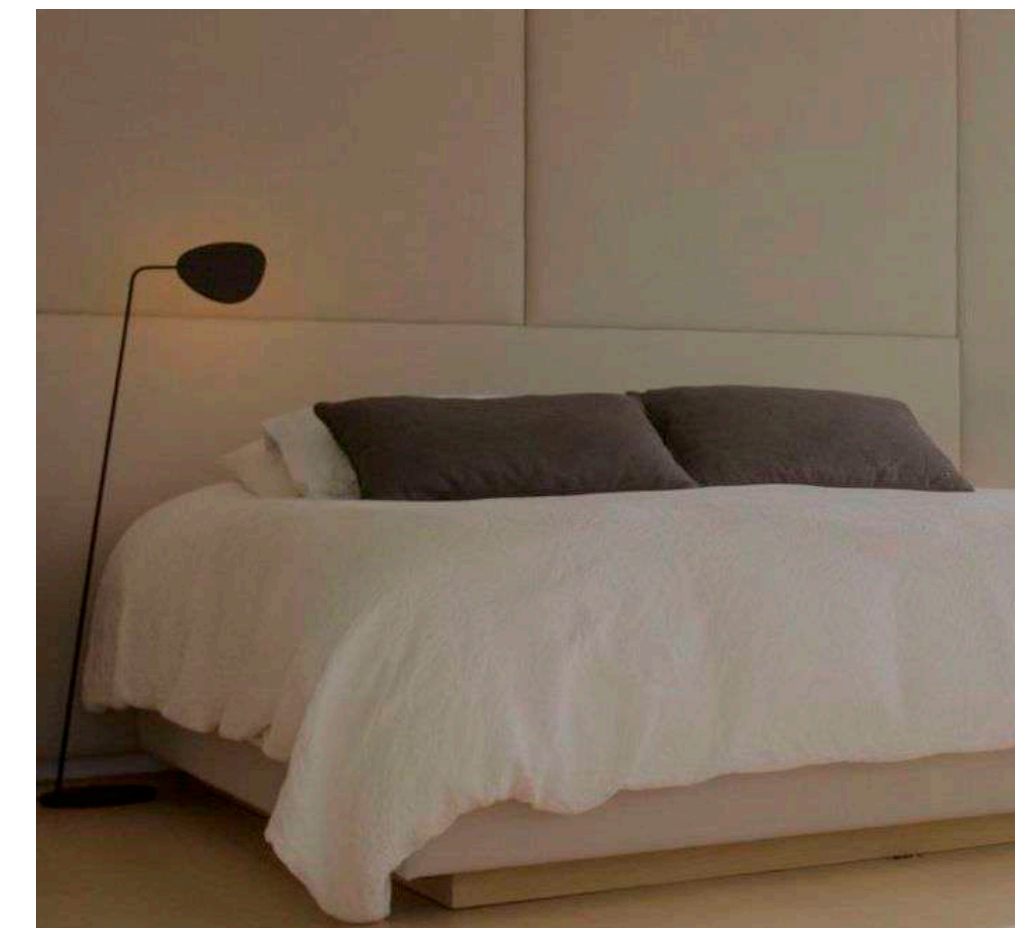
**NO**



¿HORA  
ADECUADA?



**SÍ**



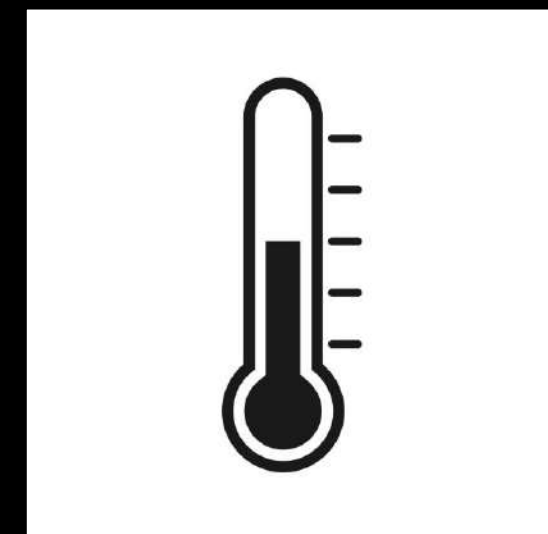






CALMA  
SILENCIO  
OSCURIDAD  
FRESCOR

shhhhh...







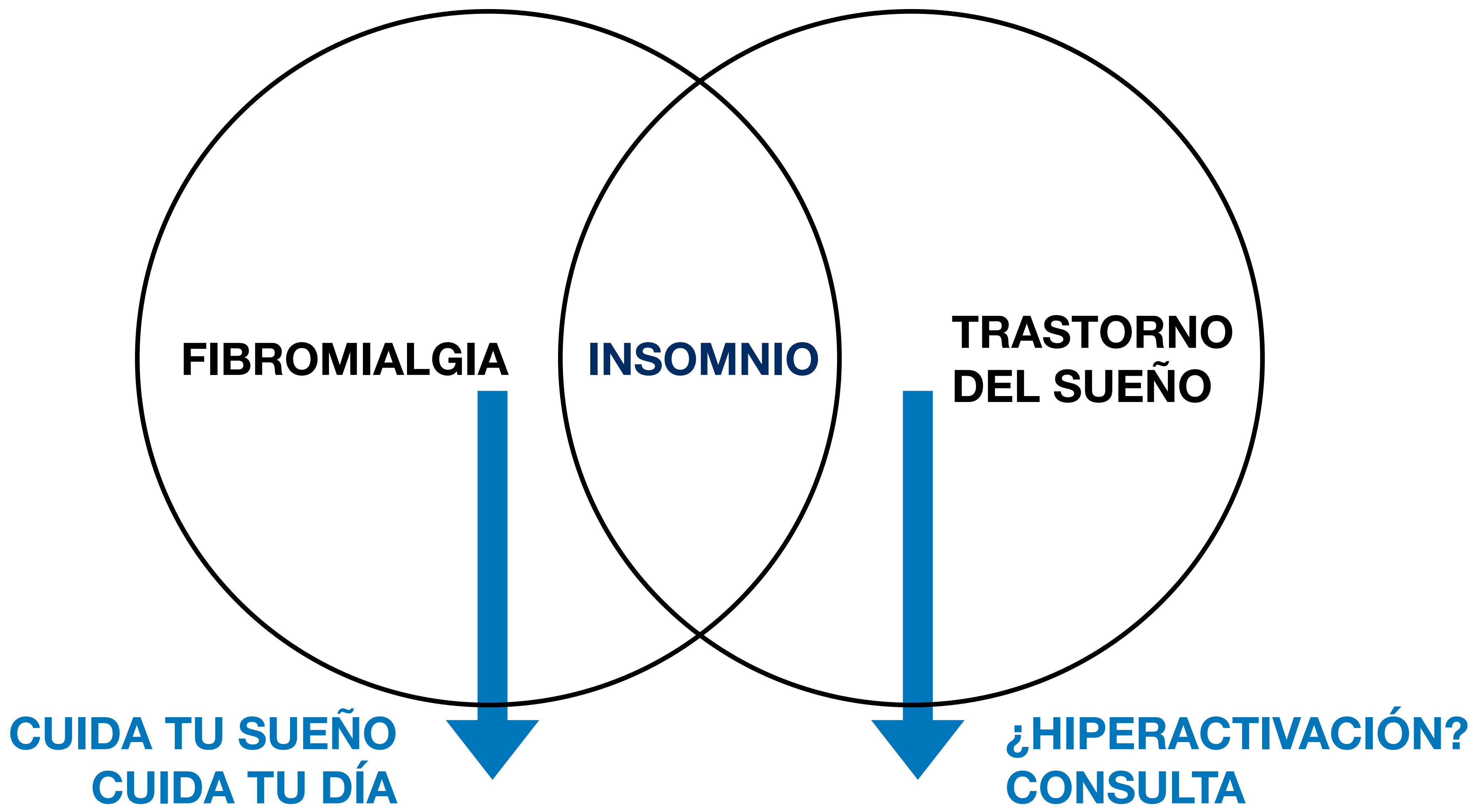














*¡Gracias!*

