



PREVENCIÓN Y BIENESTAR

EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Un estilo de vida saludable implica hacer elecciones que mejoren la salud. Esto significa pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, lo que incluye la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés. También significa ser proactivo en el cuidado de la salud, por ejemplo, ir al médico y al dentista. Es importante hacer elecciones saludables en estos aspectos de la vida y entender cómo pueden prevenir o reducir problemas graves de salud.

Fuente: [Health Affairs](#)

Consejos útiles para mejorar el sueño

Aliente a la persona a mantener la misma rutina antes y al acostarse.

Evite las actividades estresantes o estimulantes alrededor de una hora antes de ir a dormir.

Las rutinas previas a acostarse incluyen tomar un baño, leer un libro o hacer ejercicios de relajación.

Ayude a la persona a generar un ambiente que favorezca el sueño en su habitación.

Un lugar silencioso, oscuro y fresco (entre 60 y 75 grados) puede ayudar a conciliar un sueño profundo.

Evite el consumo de cafeína, alcohol y nicotina cuatro a seis horas antes de acostarse.

Sirva la cena varias horas antes del horario de acostarse.

Si la persona tiene hambre después de comer, ofrézcale un bocadillo liviano, pero evite alimentos que puedan causarle indigestión, como lácteos, carbohidratos o azúcar.

Algunos medicamentos pueden afectar el sueño, consulte al médico que los recetó si se pueden tomar más temprano para evitar este inconveniente.

El ejercicio puede ayudar a las personas a dormirse más rápido y conciliar un sueño más profundo.

Se debe terminar de ejercitar al menos tres horas antes del horario de acostarse.

Fuente: [Harvard](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales y a otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).



LAS PERSONAS CON DISCAPACIDADES INTELECTUALES O DEL DESARROLLO (IDD) SUELEN INFORMAR PROBLEMAS PARA DORMIR Y TIENDEN A PRESENTAR MÁS DIFICULTADES CON EL SUEÑO QUE LA POBLACIÓN EN GENERAL.

Fuente: [Richdale & Baker \(2014\)](#)

Consejos útiles para mejorar la salud mental

Familiarícese con las personas a quienes presta servicios y reconozca conductas diferentes a lo habitual.

Las necesidades de salud mental de las personas con discapacidades intelectuales o del desarrollo (IDD) se pueden pasar por alto o manifestarse de manera diferente.

Las personas con IDD pueden manifestar el estrés y sus necesidades de salud mental de diferentes maneras, por ejemplo, con una conducta desafiante o agresiva.

Si usted observa una conducta diferente en la persona, informe a su supervisor o al miembro adecuado de su equipo.

Si la persona ya cuenta con un Plan de apoyo al comportamiento, revise el plan, ya que puede incluir consejos para los prestadores sobre la mejor manera de apoyar a la persona en momentos de estrés.

Identifique las actividades que la persona disfruta y proponga esas actividades en momentos de estrés.

Haga una lista de las actividades preferidas de la persona e incentive a la persona a hacer una actividad determinada o a seleccionar la actividad en la cual le gustaría participar.

Ayude a las personas a quienes presta servicios a [relajarse y tomarse descansos](#) cuando parezcan o le digan que están estresados o molestos.

Converse con la persona sobre la importancia de cuidar la salud mental.

[Enseñe a las personas a respirar profundamente cuando están estresadas o ansiosas.](#)

Respiración cuadrada o de caja: inhale mientras cuenta hasta cuatro, retenga el aire por otros cuatro segundos, exhale en cuatro tiempos y aguante sin respirar mientras vuelve a contar hasta cuatro, repita.

Respiración con visualización: inspire e imagine que el aire está lleno de una sensación de paz y calma; espire e imagine que deja salir el estrés y la tensión.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales y a otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

Consejos útiles para mejorar la salud mental (continuación)

Ayude a las personas a mantenerse conectadas con otras, incluidos los amigos y familiares.

Apóyelas para que hagan una llamada telefónica, organicen visitas o escriban una carta, un mensaje de texto o un correo electrónico.

Esté atento para detectar cambios en el comportamiento, el apetito o la energía de una persona, ya que pueden revelar intentos de comunicar una necesidad o un problema.

Informe los cambios observados a un coordinador de servicios o a los miembros del equipo que trabaja con la persona para obtener la atención de un profesional de la salud. En primer lugar, descarte cualquier motivo médico que pueda explicar el cambio en el comportamiento.

Fuente: [Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)

Recursos adicionales

[Understand how Disability Impacts California](#)

Para descargar el documento en formato PDF: [CA Disability and Health State Profile FINAL \(cdc.gov\)](#)

[Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a los prestadores de servicios directos, al personal de los centros regionales y a otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).