



EJERCICIO INTROSPECCIÓN MÓDULO 4 REGULACIÓN DEL SUEÑO Y PREVENCIÓN DEL ESTRÉS CON DRA. NURIA ROURE

Una vez vista la clase, la propuesta consiste en elaborar soluciones para un caso práctico.

CASO PRÁCTICO

Mujer de 51 años. Lleva 2 en menopausia. ,

Su consulta es por problemas de sueño desde hace dos años. Le cuesta mucho conciliar el sueño, pueden pasar dos horas hasta que se duerme y no para de dar vueltas a todo lo que tiene que hacer al día siguiente, organizando en su cabeza sus tareas. Tiene también sofocos nocturnos y su marido ronca.

Se le hacen una serie de preguntas sobre su estilo de vida cuyas respuestas son las siguientes:

Vive con su marido y sus dos hijos adolescentes de 16 y 14 años.

Lleva una vida sedentaria. Nunca ha hecho ejercicio.

Su alimentación es “normal” (come de todo, frutas, verduras, proteína animal, legumbres, incluyendo azúcar, harinas blancas y procesados). Toma café.

Ve pantalla antes de ir a dormir.

Trabaja con una jornada completa (8 h) en una tienda de dependienta, con horario partido.

No tiene mucha ayuda en casa.

Los fines de semana no sale del hogar y ve películas.

Se va a la cama aproximadamente a las 12 y se levanta a las 7h. porque tiene que levantar a los hijos adolescentes y hacerles el desayuno.

Su demanda, es que quiere dormir mejor y lo achaca todo a la menopausia.

PROPUESTA

Elaborar por escrito un plan de acciones para que pueda dormir mejor. Teniendo en cuenta hábitos de higiene de sueño, cambios en el estilo de vida, gestión del tiempo, gestión emocional y de autocuidado.

Cuando esté finalizado enviar a Mónica Manso a: hola@lamenopausiaconsciente.com