

Higiene del Sueño



1. Duerma sólo lo que necesite para sentirse descansado (a) durante el día siguiente.

Restringir el tiempo que permanece en cama le ayuda a consolidar y profundizar su sueño. Permanecer en la cama durante periodos de tiempo excesivamente prolongados conduce a un sueño fragmentado y ligero. Levántese a la hora acostumbrada a la mañana siguiente, independientemente de cuan poco haya dormido

2. Levántese a la misma hora todos los días, 7 días a la semana.

Un horario regular para levantarse de la cama por la mañana regulariza las horas de consolidación del sueño por la noche y ayuda a establecer su “reloj biológico”. Expóngase a la luz del sol o luz brillante, 30 minutos después de levantarse.

3. Haga ejercicio físico con regularidad.

Planifique los horarios para hacer ejercicio de modo que lo haga 3 horas antes de ir a la cama. El ejercicio facilita el inicio de sueño y su profundidad. Debe evitar realizar ejercicio intenso antes de ir a la cama debido a que tiene un efecto alertador.

4. Asegúrese de que su habitación sea cómoda y carezca de luz o de ruido.

Un ambiente para dormir que sea confortable y carente de ruidos reducirá la probabilidad de que se despierte durante la noche. El ruido que no le despierte podría también perjudicar a la calidad de su sueño. Disponer de alfombras, cortinas de aislamiento y mantener la puerta cerrada puede ser de ayuda.

5. Asegúrese de que la temperatura de la habitación en la que duerme sea agradable durante la noche.

El exceso de calor o de frío en el ambiente puede perjudicar al sueño.

6. Haga las comidas regulares y no se acueste con hambre.

El hambre puede trastornar el sueño. Algún bocado ligero antes de acostarse puede ayudarle a dormir, pero evite los alimentos grasientos o “pesados”.

7. Evite el consumo excesivo de líquidos al anochecer.

Reducir el consumo de líquidos minimizará la necesidad de acudir al baño por la noche.

8. Reduzca o elimine el consumo de productos con cafeína.

Los alimentos y bebidas con cafeína (café, té, cola, chocolate) pueden generar dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos y un sueño ligero. Incluso la cafeína consumida durante las primeras horas del día puede afectar sobre el sueño de la siguiente noche.

9. Evite el alcohol, especialmente por la noche.

Aunque el alcohol pueda ayudar a las personas tensas a conciliar el sueño, provoca despertares nocturnos posteriormente.

10. El tabaco puede afectar al sueño.

La nicotina es un estimulante, trate de no fumar por la noche cuando tenga dificultades para dormir.

11. No lleve sus problemas a la cama.

Planifique un tiempo anterior, durante la tarde para resolver sus problemas o para organizar las actividades del próximo día. Las preocupaciones pueden interferir con la conciliación del sueño y producir un sueño ligero.

12. No haga esfuerzos por dormirse.

Esto sólo agudiza el problema, en lugar de eso encienda una luz tenue, salga de la habitación y haga algo diferente como leer un libro. No inicie una actividad estimulante, vuelva a la cama únicamente cuando sienta somnolencia.

13. Use la recámara únicamente para dormir o tener relaciones sexuales.

No realice otro tipo de actividad en la cama que le lleve a un estado de alerta prolongado como ver la T.V, leer, comer, trabajar o estudiar.

14. Coloque el despertador o el teléfono bajo la cama o gírelo de modo que no pueda verlo.

Mirar la hora puede conducirle a sentirse frustrado (a) y preocupado (a), sentimientos que interfieren con el sueño.

15. Evite siestas.

Permanecer despierto (a) durante el día ayuda a conciliar el sueño por la noche.

16. Realice un ritual antes de ir a la cama.

Antes de irse a acostar realice actividades relajantes y placenteras, y conviértalas en una rutina diaria, como tomar un baño caliente, realizar técnicas de relajación, yoga, escuchar música relajante mientras se prepara para dormir, entre muchas otras.