



HIGIENE DEL SUEÑO

- **Mantén un horario fijo para acostarte y levantarte, incluidos fines de semana y vacaciones.**
- **Mantén el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.** El dormitorio debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.
- **Procura no acostarte hasta que hayan pasado dos horas desde la cena.** El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño.
- **Repite cada noche una rutina de acciones que te ayuden a prepararte mental y físicamente para irse a la cama.** Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente....
- **Practica ejercicios de relajación antes de acostarte o toma un baño de agua a temperatura corporal.**
- **Evita realizar en la cama actividades tales como:** ver la televisión, leer, escuchar la radio, comer, hablar por teléfono, discutir... Nuestro cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama a la actividad de dormir. Cuando en ese lugar se realizan otro tipo de actividades el cerebro recibe un doble mensaje y se confunde.
- **Permanece en la cama el tiempo suficiente para estar descansado, pero no más, adaptándolo a sus necesidades reales de sueño.** Una persona adulta suele necesitar dormir entre 7 u 8 horas, reduciéndose esa necesidad con la edad. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
- **Si han pasado 30 minutos desde que te acostaste y sigues aún sin dormir, levántate de la cama, ve a otra habitación y haz algo que no te active demasiado, como leer una revista o ver la televisión, por ejemplo.** Cuando vuelvas a tener sueño regresa al dormitorio. El objetivo es asociar su cama con quedarse dormido lo antes posible.
- **Evita la siesta y las situaciones que la propicien.** Si, excepcionalmente, la necesitas que ni supere los 30 minutos.
- **Realiza ejercicio suave (por ejemplo pasear) durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.** Si se realiza ejercicio vigoroso en las 3 ó 4 horas previas a la hora de acostarse el sistema nervioso puede activarse y la sensación de somnolencia perderse.



- **Evita consumir bebidas que contienen cafeína, como las colas y el café, tomadas por la tarde.** La cafeína es un estimulante del sistema nervioso, incluso en personas que no lo perciben.
- **Evita el consumo de alcohol y el tabaco, durante varias horas antes de dormir.** El alcohol es un depresor del sistema nervioso; si bien puede facilitar el inicio del sueño, provoca despertares a lo largo de la noche. La nicotina es un estimulante del sistema nervioso (y no un tranquilizante, como se suele creer).
- **Procura no tomar líquidos en exceso al final de la tarde y por la noche.** Con esto puede evitar despertares para ir al baño.
- **Evita dar vueltas en la cama con preocupaciones en la cabeza,** puedes reservar 30 minutos, en otro momento del día, para reflexionar sobre aquello que te preocupa, intentando encontrar las soluciones, (prueba a escribirlo). Cuando estés en la cama, si vuelven las preocupaciones, piensa: "basta, ya pensaré en ello mañana, ahora es hora de dormir".
- **No recurras a la automedicación.** Lo que puede ir bien a un insomne puede no ser adecuado para otro.

