

LA HIGIENE DEL SUEÑO.



PRÁCTICAS Y HÁBITOS QUE AYUDAN A TENER UN SUEÑO REPARADOR.

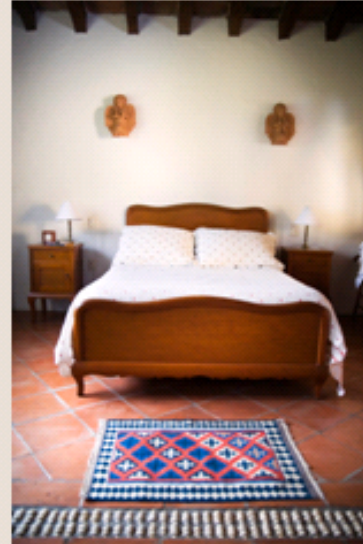
HIGIENE DEL SUEÑO: HABITOS

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora cada mañana. Programe y mantenga un horario para dormir.
- Desarrolle una rutina de relajación antes de ir a la cama: un baño tibio, un estiramiento ligero, escuchar música suave, leer u otras actividades relajantes.
- Reserve su cama para dormir. Si tiene insomnio nada de tele, ni contestar e-mail, comer, etc., en el dormitorio.
- Levántese con el sol, o use luces muy brillantes por la mañana. La luz solar ayuda a reajustar el reloj biológico interno cada día.
- Caminar de 20 a 30 minutos cada día.
- No vaya a la cama sintiéndose hambriento, ni recién cenado.



HIGIENE DEL SUEÑO: AMBIENTE

- No tenga un reloj visible en el dormitorio porque "mirar el reloj" solamente intensificará el malestar del insomnio.
- Mantenga el dormitorio oscuro y a una temperatura confortable. Asegúrese de que tiene un buen colchón y almohada.
- No se quede en la cama despierto. Si no logra dormirse en 30 minutos, vaya a otro cuarto y haga algo relajante hasta que se sienta cansado.
- Si necesita levantarse durante la noche, no se exponga a luces brillantes. La luz intensa puede reajustar su reloj interno y hacer más difícil el volver a dormirse.



HIGIENE DEL SUEÑO: CONSUMO.

- Evite beber alcohol cerca de la hora de dormir.
 - inicialmente puede sedarle; pero le mantendrá en sueño ligero y REM más tiempo, y disminuirá la cantidad de tiempo que permanecerá en sueño profundo.
- Evite bebidas con cafeína y excitantes, porque actúan como estimulantes: café, chocolate, té, algunos analgésicos y fármacos dietéticos.
 - La cafeína puede tardar en eliminarse hasta 14 horas.
 - Aumenta el número de despertares durante la noche y disminuye el tiempo total de sueño.
- Evite la nicotina en la noche: La nicotina es un estimulante cardíaco.
- Trate de no beber al menos dos horas antes de ir a la cama porque una vejiga llena puede interferir con el sueño.

