

BOLETÍN SALUD INTEGRAL SABANA



Nº DE PUBLICACIÓN 13 | ENERO 2023 |

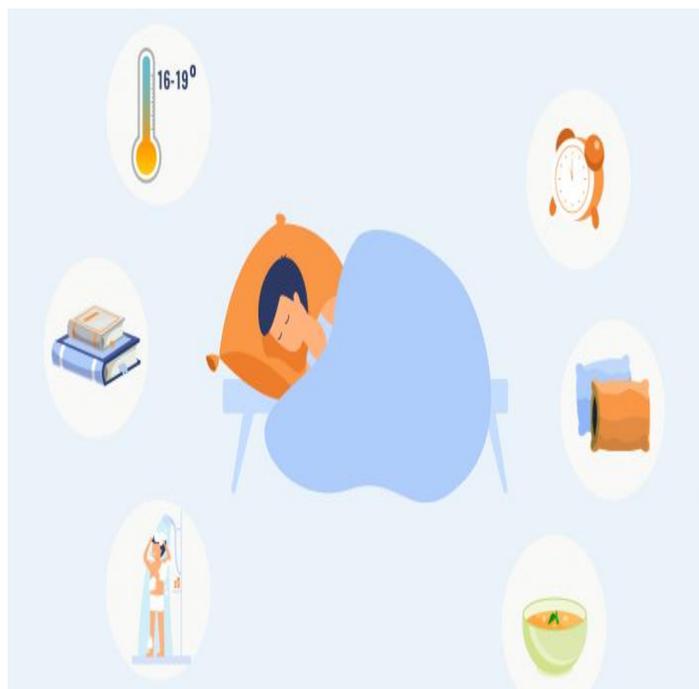
HIGIENE DEL SUEÑO

Que es la Higiene del sueño?

La Higiene del sueño puede constituir la base del tratamiento de algunas alteraciones del sueño y siempre puede actuar como un factor de prevención.

El sueño de algunas personas se ve interferido negativamente por una serie de conductas inadecuadas que realizamos a lo largo del día y especialmente en las horas previas antes de ir a dormir.

La higiene del sueño es un conjunto de normas y hábitos necesarios (aunque a veces no suficientes) para conseguir un sueño reparador, entre los cuales se incluyen factores conductuales, circadianos, alimenticios y ambientales.



10 consejos para para mejorar el sueño.

1. No tomar **sustancias excitantes** como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
2. Tomar una **cena ligera** y esperar una o dos horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar una infusión (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.
3. Realizar **ejercicio físico** pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.
4. Evitar **siestas** prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.
5. Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos **medicamentos** pueden producir insomnio.
6. Mantener **horarios** de sueño regulares, acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.
7. Evitar la exposición a **luz brillante** a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.
8. No realizar en la cama tareas que impliquen **actividad mental** (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).
9. Es imprescindible mantener un **ambiente adecuado** que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos como **RADIO O TELEVISOR**, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.
10. Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya **conductas relajantes** como escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc...