

NORMAS PARA CONSEGUIR UNA ADECUADA HIGIENE DEL SUEÑO

- 1. Lo suficiente pero no más:** No menos de 6 horas y no más de 9 horas es lo recomendable. Mantener patrones de sueño regular todos los días: acostarse y levantarse a la misma hora. No desplace más de una hora el momento de levantarse los fines de semana. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño.
- 2. Ruido ambiental.** La habitación deberá estar oscura, silenciosa, ventilada y con **temperatura adecuada**. Muchos trastornos del sueño se deben a temperaturas muy bajas o muy altas. A las 4 o 5 de la madrugada la temperatura del cuerpo está al mínimo. Utilice un colchón firme que permita la transpiración, y de funda lavable.
- 3. Ejercicio físico.** Realizar una actividad física regular durante la tarde, pero no en las horas próximas a acostarse, mejora el sueño.
- 4. Comidas y bebidas.** El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Coma de forma equilibrada, variando su alimentación. Acuéstese hora y media después de cena normal y dos horas después si ha sido una cena copiosa.
La ingesta de bebidas, por exceso o defecto a última hora de la tarde, conducen a una necesidad de *orinar* o a una sensación de *sequedad de boca* que alteran el sueño. Recordamos que la ingesta de *alcohol* favorece el inicio del sueño pero lo fragmenta. Asimismo las bebidas que contienen *caféina*, como las colas y el café, tomadas por la tarde *trastornan el sueño*, incluso en aquellas personas que no lo perciben.
- 5. Tabaco.** No fumar tampoco antes de acostarse, el consumo habitual de tabaco produce alteraciones del sueño.
- 6. La siesta.** Evite las siestas durante el día.
- 7. Si no consigue dormir a la primera...** no se ponga nervioso (*el estrés provoca estrés*) y sobre todo no siga intentándolo. *Encienda la luz y haga alguna cosa:* lea algún libro poco interesante que pueda llamar al sueño, dé una vuelta por su casa, haga algo relajante... De nada sirve quedarse en la cama dando vueltas. (La cama y el dormitorio sólo utilizarlos para dormir. Si transcurridos 30 minutos no se ha logrado conciliar el sueño, salir del dormitorio).
- 8.** Ocupar las horas antes de dormir en actividades ligeras y relajantes, evitando situaciones que le activen o impliquen emocionalmente. Tampoco realice por las noches tareas que requieran mucha activación o concentración.
- 9.** Establecer alguna rutina regular a la hora de acostarse (por ejemplo cepillarse los dientes o darse un baño de agua caliente o lavarse los pies con agua templada). Puede ser de ayuda hacer relajación en la cama por ejemplo controlando la respiración profunda abdominal.

Estas normas las debe hacer regularmente, los 7 días de la semana

Relativice el problema. **“No dormir una noche no tiene repercusiones importantes al día siguiente”.**