

HÁBITOS DE HIGIENE DEL SUEÑO

1. Intentar mantener unos horarios de sueño regulares. Acostarse y levantarse a la misma hora sin desplazar más de 2 horas el momento de levantarse los fines de semana.
2. Establecer rutinas previas a ir a la cama. Intentar reducir el nivel de estímulos y de actividad física o intelectual complicada un rato antes de dormir. Es bueno hacer alguna actividad ligera y relajante la hora previa a meterse en la cama, (ducharse, practicar la respiración controlada...).
3. Estar en la cama únicamente el tiempo dedicado a dormir. No hay que obsesionarse por dormir, si no se puede dormir no es aconsejable quedarse en la cama. Al cabo de 15 minutos es buena idea cambiar de habitación y realizar alguna actividad monótona (escuchar la radio, leer, etc.) hasta que vuelvan de nuevo las ganas de dormir.
4. Reducir al máximo el consumo de sustancias que estimulan el sistema nervioso, especialmente durante las últimas horas del día: Café, té o refrescos con cafeína y alimentos con mucho azúcar o chocolate. El alcohol tampoco es recomendable por tener un efecto global negativo en la calidad del sueño. Evitar las comidas abundantes o pesadas a última hora del día.
5. Evitar hacer siestas largas, especialmente durante épocas de insomnio o con dificultades para dormir. Si está acostumbrado a hacer una siesta, no la alargue más de 30 minutos.
6. Mantener unas condiciones ambientales adecuadas en la habitación donde se descansa (luz, temperatura, ruido, comodidad de la cama, etc. La habitación ha de estar a oscuras, en silencio, ventilada y con una temperatura adecuada y de confort.
7. Es preferible que la habitación donde está la cama se utilice para dormir y no dedicarla a hacer actividades como leer, hablar por teléfono o ver la televisión.
8. Realizar ejercicio físico regular ayuda a descansar mejor pero es aconsejable no hacerlo durante las últimas horas del día.