

HIGIENE DEL SUEÑO



Hábitos de conducta que facilitan el comienzo y mantenimiento del sueño.

CONDICIONES AMBIENTALES

Habitación: Temperatura alrededor de 22°C, ventilada, confortable, silenciosa y oscura.

Colchón densidad intermedia. **Almohada** ni muy alta ni muy dura para evitar que los músculos se tensionen.

Ropa de cama de algodón (facilitan la transpiración), mantas que no pesen mucho, evitar vestimenta ajustada o muy holgada.

Postura cómoda. No es aconsejable boca abajo porque tensiona músculos cervicales.

HORARIO REGULAR para acostarse y levantarse, incluyendo los fines de semana. Acostarse antes de medianoche y levantarse antes de las 10 a.m (a más tardar).

Acostarse al estar somnoliento. Levantarse si no puede conciliar el sueño después de 20 minutos; hacer algo relajante (leer, escuchar música) hasta que se sienta somnoliento.

Evitar mirar el reloj durante la noche, esto aumenta la ansiedad e impide conciliar el sueño.

EVITAR SIESTAS: de ser necesario, debe ser antes de las 15h, durante 30 minutos solamente.

ALIMENTACIÓN

Respetar las 4 comidas diarias. Comer relajado y masticar lento.

Cenar por lo menos 2h antes de ir a dormir. Evitar comida abundante.

HIDRATACIÓN

Beber 1 ½ litro de agua por día, preferentemente antes de las 17h. Evitar beber líquidos en exceso después de las 17h. Evitar después de las 18h café, mate, te, estimulantes, alcohol, bebidas colas.

Se recomienda poner en práctica estas pautas durante 15 días consecutivos para poder sincronizar el correcto funcionamiento del reloj biológico. (Romina Capellino)

EVITE NICOTINA. No fume en la cama ni en el dormitorio.

EJERCICIO REGULAR

Evitar el sedentarismo. Practique ejercicios de relajación, meditación.

Ideal a la mañana o primeras horas de la tarde.

Evitar actividad física después de las 19h.

MANEJO DEL ESTRÉS

Distribución de actividades (más estresantes durante la mañana e ir declinado hasta las 17h)

Identificación de los problemas. Escribir y armar orden de prioridades.

LOS SENTIDOS: la sobrestimulación puede ser causa de insomnio. Horas previas a acostarse ir apaciguando cada uno.

Oído: reducir intensidad de sonidos. Música agradable y relajante. Escuchar los silencios.

Tacto: la piel está relacionada con las emociones. Baño de espuma, contacto con sábanas limpias, acariciar a una mascota y recibir y darse masajes.

Vista: reducir intensidad de la luz. Colores cálidos en la habitación.

Olfato: aromas agradables.

Gusto: evitar chocolate y picantes después de las 18h porque estimulan.

EVITAR USO DE PANTALLAS (smartphones, celulares, TV, computadoras, etc.) 2h antes de ir a dormir. Debido a que emiten luz azul de onda corta que inhibe la secreción de melatonina (hormona del sueño). De no poder evitar su uso, ajuste brillo, tonalidad y color de la pantalla, instale aplicaciones que reduzcan la luz azul. Deje la tecnología fuera de la habitación.