



# HIGIENE DEL SUEÑO

## CONSEJOS ÚTILES PARA AYUDARTE A DORMIR

¿Qué es la higiene del sueño? "Higiene del sueño" se utiliza para describir buenos hábitos de sueño. Muchos de nosotros no prestamos atención a nuestros hábitos de sueño pero son fundamentales.

### TU PERSONAL HÁBITOS



#### FIJE UNA HORA DE DORMIR Y UNA HORA DE DESPERTAR

El cuerpo se "acostumbra" a quedarse dormido a una hora determinada pero sólo si ésta es relativamente fija.

#### EVITE LAS SIESTAS DURANTE EL DÍA

○ asegúrese de limitar la siesta a 20-30 minutos.



#### EVITE LA CAFEÍNA Y EL ALCOHOL 4-6 HORAS ANTES DE ACOSTARSE

#### HAGA EJERCICIO, PERO NO ANTES DE DORMIR

El ejercicio intenso dos horas antes de acostarse puede interferir con su capacidad para conciliar el sueño.



### TU SUEÑO AMBIENTE



#### UTILICE ROPA DE CAMA CÓMODA

Busca ropa de cama cómoda y una buena temperatura para mantener la habitación bien ventilada.

#### BLOQUEA TODO EL RUIDO QUE DISTRAIGA

También elimine la mayor cantidad de luz posible.



#### RESERVE LA CAMA PARA LAS TRES S: SUEÑO, SEXO Y ENFERMEDAD

No uses la cama como oficina. Hazle saber a tu cuerpo que la cama está asociada únicamente con las Tres S.

### PREPARARSE PARA DORMIR



#### PRUEBE UN MERIENDA LIGERO ANTES DE DORMIR

La leche tibia y los alimentos ricos en el aminoácido triptófano, como los plátanos, pueden ayudarte a dormir.

#### UTILIZA TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y NO TE LLEVES TUS PREOCUPACIONES A LA CAMA



#### PONTE EN TU POSICIÓN FAVORITA PARA DORMIR

No des vueltas en la cama. Si crees que han pasado más de 30 minutos, levántate y realiza una actividad relajante (prueba una lectura ligera).



### UNA PALABRA SOBRE ELECTRONICA

Usar dispositivos electrónicos antes de acostarse suele ser una mala idea. Son objetos atractivos que tienden a mantener a la gente despierta. Algunas personas descubren que escuchar música les ayuda a conciliar el sueño, ya que es una actividad menos atractiva.



### OTRA FACTORAS

Se sabe que varios factores físicos alteran el sueño. Estos incluyen apnea del sueño, dolor, artritis, reflujo ácido con acidez de estómago, menstruación, dolores de cabeza y sofocos.

Muchos medicamentos pueden provocar insomnio como efecto secundario.

Los problemas psicológicos y de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés suelen estar asociados con la dificultad para dormir.

**EL OBJETIVO ES REDESCUBRIR  
CÓMO DORMIR NATURALMENTE**