



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*