

## **HIGIENE DEL SUEÑO**

En su uso contemporáneo, la higiene del sueño hace referencia a las prácticas y hábitos que ayudan a tener un sueño reparador. Esto incluye confort en la cama, la temperatura y el nivel de luz del dormitorio, el nivel de ruido, horas de dormir regulares, y que tan recientemente ha comido o ejercitado antes de irse a la cama. Atender la higiene del sueño es la primera cosa a observar cuando las personas tienen problemas para dormir.

Los expertos recomiendan las siguientes para ayudarle a dormir, permanecer dormido y despertarse sintiéndose renovado y listo para empezar un nuevo día.

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora cada mañana. Programe y mantenga un horario para dormir. Intente ajustarse a él aún los fines de semana y cuando la vida se pone loca. Fallar en esto puede llevar al insomnio. "Dormir más" los fines de semana hará más difícil despertarse el Lunes por la mañana porque esto reprograma su ciclo de sueño.
- Evite beber alcohol cerca de la hora de dormir. Mientras inicialmente puede sedarlo, el alcohol mantiene su cerebro en un sueño liviano - usted tiene problemas para llegar al sueño profundo y a las fases de sueño REM y usted duerme menos eficientemente. La excitación debida al alcohol puede causar sudores, dolores de cabeza y sueños intensos.
- En la tarde y la noche, evite bebidas con cafeína porque actúan como estimulantes. Las fuentes de cafeína incluyen algunas bebidas suaves, café, chocolate, té no-herbales, algunos analgésicos y fármacos dietéticos. La cafeína puede quedar en su sistema por hasta 14 horas. Aumenta el número de despertares durante la noche y disminuye el tiempo total de sueño.
- Evite la nicotina en la noche. Esto incluye tanto fumar como sistemas para dejar de fumar como parches de nicotina. La nicotina es un estimulante, como la cafeína, así que excita su corazón. Los fumadores a menudo tienen problemas para dormir porque la duración de una buena noche de sueño es mayor que lo que sus cuerpos quieren resistir sin un cigarrillo. Se despiertan temprano debido a la falta de nicotina.
- Levántese con el sol, o use luces muy brillantes en la mañana. La luz solar ayuda a reajustar el reloj biológico interno cada día. Los expertos del sueño recomiendan una exposición de una hora a la luz solar matinal para las personas que tienen problemas para dormirse. Este también es un gran tratamiento para el jet lag.
- Mantenga el dormitorio quieto y oscuro y a una temperatura confortable. Las temperaturas extremas pueden disturbar el sueño o evitar que usted se duerma. Asegúrese de que tiene un buen colchón y almohada.

- Trate de ejercitarse durante 20 a 30 minutos cada día pero no justo antes de la hora de dormir. Para su máximo beneficio, ejercítese por lo menos tres horas antes de irse a dormir, especialmente si usted es el tipo de persona que se vuelve más alerta con el ejercicio.
- Desarrolle una rutina de relajación antes de ir a la cama. Esto puede incluir un baño tibio, un estiramiento liviano, escuchar música apropiada, leer u otras actividades relajantes.
- No vaya a la cama sintiéndose hambriento, pero no coma una comida grande, pesada justo antes de la hora de dormir. Como aperitivo liviano antes de la hora de dormir, los carbohidratos o productos lácteos (p. ej. galletitas que no sean de chocolate o galletitas y leche) son los mejores.
- No se quede en la cama despierto. Si usted no logra dormirse en 30 minutos, vaya a otro cuarto y haga algo relajante hasta que se sienta cansado. No lea en la cama. Si quiere leer, levántese de la cama y siéntese en una silla.
- No tenga un reloj visible en el dormitorio porque "mirar el reloj" solamente intensificará la miseria del insomnio. Usted siempre puede dar vuelta la cara del reloj o colocarlo en un cajón.
- Reserve su cama para dormir y tener sexo. Mantenga la televisión, el móvil, la comida, etc. fuera del dormitorio.
- No transforme su tiempo en la cama en el tiempo de resolver sus problemas. Haga una lista de las cosas para hacer al día siguiente y después intente quitarlas de su mente.
- Piense acerca de su política de siestas. Las siestas pueden ser geniales para ayudar a algunas personas a mejorar sus rendimientos. Pero para otros, sestear es una invitación a una noche de insomnio. Determine a que categoría pertenece usted. No duerma siestas durante el día si tiene problemas para dormir en la noche. Si debe hacerlo, tome una siesta corta de 10 a 15 minutos unas 8 horas después de despertarse.
- Trate de no beber fluidos al menos dos horas antes del momento de ir a la cama porque una vejiga llena puede interferir con el sueño.
- Si necesita levantarse durante la noche, no se exponga a luces brillantes. La luz intensa puede reajustar su reloj interno y hacer más difícil el volver a dormirse.
- Evite dormir con su mascota porque su movimiento o sus alergias pueden disminuir la calidad de su sueño.

- Conozca los efectos secundarios de sus medicamentos. Algunos medicamentos pueden generar somnolencia o dificultar el quedarse dormido. Que su doctor sepa si usted tiene problemas para dormir así puede hacer lo mejor posible para no prescribir medicamentos que puedan empeorar sus dificultades para dormir.