



HIGIENE DEL SUEÑO

1. No forzar el sueño. Irse a acostar sólo cuando se sienta cansado o con sueño, no según horario. En espera del sueño puede leer (excluidos temas relacionados con su actividad laboral o académica) o hacer otras actividades de baja energía.
2. Mantener horario estable para despertar y levantarse. Alarma reloj a la misma hora y no regresar a la cama.
3. Evitar estimulantes (café, bebidas, nicotina, té, cacao, alcohol), especialmente después de las 3 pm.
4. Eliminar siestas, especialmente después de las 3 pm.
5. Evitar la automedicación.
6. No utilizar pantallas después de las 21 horas (computador, teléfono, TV).
7. Evitar ver TV en la cama o usar equipos con pantalla, evitar comer o trabajar acostado.
8. Procure dejar un tiempo de "tranquilidad" antes de acostarse a dormir. Tome unos 15 a 20 minutos para ir pasando del ambiente de actividad a uno de tranquilidad, bajando la intensidad de la luz, apagando televisor entre otras cosas. Ocupe ese tiempo en relajarse o realizar sus rutinas de higiene en el baño.
9. Reservar el dormitorio sólo para dormir y para la actividad sexual. No lo use como sala de estar.
10. Evitar situaciones de actividad (trabajo, planes para el día siguiente o ejercicio físico intenso), en las horas próximas a dormir.
11. Evitar cenas abundantes y condimentadas. Intentar que la última comida sea 2 hrs antes de dormir.
12. Procurar un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura agradablemente baja en el dormitorio para inducir el sueño.
13. Evite resolver problemas y planificar actividades mientras esté en cama. Si tiene cosas pendientes déjalas anotadas antes de irse a dormir.
14. No mire el reloj cuando despierte en la noche.
15. Si despierta a medianoche no permanezca en cama si no está durmiendo. Si pasa un tiempo prudente (10-15 minutos) sin volver a conciliar el sueño es preferible levantarse y volver a la cama sólo si tiene sueño y repetir este ciclo todas las veces que sea necesario. En ese rato puede realizar actividades que no incluya pantallas (leer, escribir, ordenar, puzzles, sudoku, etc...)
16. Levantarse de la cama en cuanto despierte en la mañana. No se quede leyendo el diario ni tome desayuno en cama.

