

HIGIENE DEL SUEÑO. REAPRENDIENDO A DORMIR.

1. Ajustar el reloj biológico

Medidas para regularizar el ritmo del sueño:

- No ir a la cama hasta que se tenga sueño.
- Seguir un horario regular: levantarse y acostarse a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana (máx de 1 hora +). Esto fortalece el ritmo circadiano.
- No dormir siesta.
- Dormir lo necesario para sentirse descansado al día siguiente (ni +, ni-).

2. Cuidar el entorno

- Quitar todo aquello que moleste para dormir: pendientes, reloj... y utilizar ropa de cama y colchón cómodos.
- Procurar un aislamiento sonoro y lumínico del espacio donde se duerme.
- Mantener una temperatura ambiental adecuada (preferiblemente habitación agradablemente fresca).
- Evitar aparatos eléctricos enchufados en las cercanías de la cama.

3. Hábitos generales

- Evitar el consumo:
 - ✓ de alcohol (como inductor del sueño causa además fragmentación, despertar precoz, alteraciones en la arquitectura N...).
 - ✓ crónico de tabaco.
 - ✓ de excitantes: café, té, chocolate, bebidas con soda.
- Realizar ejercicio moderado de forma regular a primeras horas del día o de la tarde (se logrará un descanso más profundo).

4. En las horas previas al sueño

- No consumir: alcohol en las 2 horas previas, cafeína desde las 16 horas o en las 6 horas previas, tabaco en las 2 horas previas.
- Realizar ingestiones moderadas por la noche, no acostarse con hambre ni después de cenas copiosas.
Mejor: leche, hidratos, lechuga.
Peor: alimentos muy condimentados, chocolate o grandes cantidades de azúcar.

- Evitar ingestas excesivas de líquidos.
- actividades que le resulten relajantes: baños calientes, música relajante, oír la radio, leer... incluso aprender alguna técnica de relajación y utilizarla por la noche. Prescindir de actividades excitantes.

5. Hábito para asociar el sueño a la cama

- Ir a la cama sólo para dormir (la única excepción es para tener relaciones sexuales). Usar la cama para ver la TV, estudiar o hablar por teléfono puede romper la asociación entre acostarse y dormirse.
- Tener en cuenta que el sueño es algo pasivo, no esforzarse en dormir. Si no se duerme es preferible levantarse y realizar alguna actividad relajante hasta que entre de nuevo el sueño. Si pasados 20-30 minutos no nos dormimos, levantarse y abandonar la habitación, realizar una actividad "aburrida" y sin encender demasiadas luces. Cuando nos entre el sueño volver a la cama. Si no nos durmiéramos en 20-30 minutos repetir el mismo procedimiento.