

Trastornos del sueño:

Pautas de higiene del sueño.

1. *No consumir café, té, bebidas oscuras, alcohol, cigarrillo, ni energizantes, especialmente durante la tarde o al final del día. Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse y no fumar. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse, esto incluye café, té y muchos refrescos, así como el chocolate.*

2. *Comer suave y esperar 1 o 2 horas para acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una aromática (sin teína) para favorecer la relajación antes de ir a dormir. Evitar alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.*

3. *Realizar ejercicio físico, pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo.*

4. *Si tiene la costumbre de tomar siestas no exceder los 45 minutos de sueño diurno.*

5. *Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden producir insomnio. Consulta con tu médico.*

6. *Mantener horarios de sueño regulares acostándose y levantándose siempre a la misma hora. Sino se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.*

7. *Evitar exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño. Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible. Se sugiere desconectar aparatos eléctricos y evitar el uso de celulares, pantallas y otras radiaciones 2 horas antes de dormir.*

8. *Reserve su cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o recreación general.*

9. *Es imprescindible mantener un ambiente adecuado que favorezca y ayude a mantener el sueño. Se debe procurar una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable, etc. Evitar los ambientes no familiares o no habituales a la hora de dormir.*

10. *Usar ropa de cama cómoda y acogedora.*