

HIGIENE DEL SUEÑO

1.- Levantarse temprano todos los días () Quienes duermen mal tienden a intentar compensar las malas noches levantándose más tarde, especialmente los fines de semana; esto no hace sino agravar el problema. Por otra parte, acostarse más temprano no es de utilidad y puede agravar el insomnio.

2.- Evitar las siestas, especialmente las largas o muy tardías. Aunque la siesta es buena y recomendable en general, esto no se aplica a los insomnes; en ellos, el tiempo de siesta reducirá la duración del sueño nocturno.

3.- Evite el consumo de estimulantes, 6 horas antes. La cafeína es un estimulante cuyo efecto es variable de un individuo a otro. Quienes consumen grandes cantidades de ella, en forma de café o bebidas cola especialmente, tienen un sueño más fragmentado y de inicio más tardío.

4.- No use el alcohol como hipnótico. Aunque puede inducir el inicio del sueño, produce un dormir de mala calidad y un despertar en pocas horas.

5.- No tenga como centro de actividades su dormitorio. Mantenga un ambiente reservado únicamente para dormitorio. **No debe comer ni trabajar y ojalá tampoco ver TV en el dormitorio.**

6.- No haga ejercicios físicos fuertes en la noche, dejando al menos unas cuatro horas entre el término de actividad física exigente y la hora en que pretende dormir. Puede hacer ejercicios livianos. **No se de baños calientes** en la noche. Ambos son activantes.

7.- Coma moderadamente en la noche. Las comidas pesadas producen sueño fragmentado, pero la sensación de hambre también interfiere con el sueño.

8.- Aprenda técnicas de relajación. Una hora antes de dormirse apague el TV, puede oír música, leer.