

## MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Son cambios de hábitos que permiten recuperar el sueño en forma natural, sin requerir pastillas y que deben mantenerse a menos un mes para ver resultados. Es muy importante no buscar el sueño: mientras más busque dormir, menos lo podrá hacer, es hasta que ya no está pensando en tener que dormir que uno se queda dormido.

1

1. Tenga una rutina para dormir, haga siempre lo mismo a la misma hora, para darle señales a su cuerpo de que se acerca la hora de dormir, por ejemplo, ponerse la pijama, lavarse los dientes, arreglar la ropa para el día siguiente, rezar, etc.
2. Tenemos un reflejo de acostarnos y dormirnos, sí nos acostamos y no nos dormimos perdemos ese reflejo. Por ello, no se acueste hasta que tenga sueño. Si no tiene sueño, haga alguna otra cosa, pero no se acueste ni esté dando vueltas en la cama.
3. No haga otra cosa en la cama más que dormir, para recuperar el reflejo mencionado. Si va a leer, ver televisión, comer, tejer, etc., hágalo en otro lugar que no sea su cama, de preferencia en otro cuarto, y sólo cuando tenga sueño, acuéstese en su cama.
4. Si se acuesta y no se queda dormido en 10-15 min. levántese y haga algo (acomode cajones, planche su ropa del día siguiente, etc.).
5. Si se despierta en la madrugada y no puede volver a dormir, levántese y haga algo.
6. Su cuarto debe estar lo más oscuro, silencioso y fresco posible (ponga cortinas o periódico en las ventanas, use algodones en los oídos). Su cama debe ser cómoda y que pueda apoyarse bien en el colchón (puede poner una tabla debajo).
7. Cree un ambiente agradable para dormir, si hay demasiado ruido, ponga música suave o un ventilador que tape el ruido externo, sábanas limpias, almohada cómoda, una vela con aroma suave a lavanda, vainilla o canela, pijama o ropa para dormir suelta, que no apriete, etc.
8. Voltee el reloj y no vea la hora en ningún momento, no se preocupe de que hora era cuando se pudo dormir.
9. Cene algo ligero, de preferencia leche tibia, sándwich (de atún, aguacate, huevo), vegetales (espárragos, papa), avena, almendras o una fruta

(durazno, plátano), porque tanto acostarse sin cenar o habiendo cenado mucho lo van a despertar.

10. No duerma durante el día. Si tiene mucho sueño después de comer, salga a caminar o duerma cuando mucho 10 min. y pida que lo despierten. El sueño del día no es de buena calidad ni tan reparador como el de la noche.
11. Despiértese siempre a la misma hora, sin importar a qué hora se durmió la noche anterior, sin importar que no vaya a trabajar, sea sábado, domingo o día festivo, para no retrasar su reloj biológico.
12. No tome café, té negro, chocolate, refrescos de cola o cualquier otro estimulante, ya que, aunque los tome por la mañana le impedirán dormir bien por la noche.
13. No tome mucha agua una hora antes de acostarse y pase al baño a vaciar la vejiga lo más posible para que no lo despierte el deseo de ir al baño.
14. No haga ejercicio fuerte 2 h antes de dormir, porque queda muy agitado, pero es importante que sí haga algún ejercicio moderado durante el día.
15. Mientras recupera su sueño, trate de ver películas o programas de TV (no en su cama) ligeros y divertidos. No vea películas de terror, noticieros o programas que lo alteren.
16. No fume ni tome alcohol, aparentemente lo tranquilizan y le dan sueño, pero es un sueño de muy mala calidad que no le sirve.
17. Si algo le preocupa y no lo deja dormir, escríbalo en un papel para no olvidarlo al día siguiente, y guárdelo. A esa hora no va a poder hacer nada para resolverlo y estarlo pensando continuamente sólo va a impedir que duerma.
18. No discuta en la cama (asuntos emocionales, económicos, laborales, de pareja, de los hijos, etc.). Si va a discutir algo, levántese y vaya a otro cuarto a hacerlo.
19. No duerma con sus mascotas, acostumbre a su perro o gato a dormir fuera de su cama.

Estos cambios sólo los tendrá que hacer hasta que duerma bien, posteriormente podrá volver a sus hábitos normales si así lo desea.