

CÓMO PRACTICAR UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO (CUIDADO PERSONAL ANTES DE IR A DORMIR)

- Después de comer, evite los alimentos o bebidas con cafeína, como café, té, chocolate, sodas, alcohol y nicotina (cigarrillos).
- Propóngase hacer un ritual a la hora de acostarse (como beber leche caliente, comer un bocadillo liviano y rico en proteínas o leer).
- Haga ejercicio dos o más horas antes de ir a dormir.
- Pase tiempo en lugares con luz brillante o luz solar durante el día.
- Mantenga un horario regular (aunque sienta cansancio o no haya dormido bien).
 - Si es posible, despiértese y vaya a dormir a la misma hora todas las noches.
 - Evite o limite las siestas.
 - Vaya a la cama solamente cuando sienta sueño (si sigue sin poder dormir después de 20 minutos, haga algo relajante y vuelva a la cama cuando sienta sueño).
- Prepare un ambiente que le ayuda a dormir.
 - Reduzca la cantidad de ruido o pruebe escuchar ruidos relajantes como las olas del mar.
 - Apague el televisor y la computadora al menos una hora antes de ir a dormir.
 - Duerma en una habitación oscura, fresca, silenciosa y relajante.
 - Asegúrese de tener suficientes cobertores para conservar el calor o adapte la temperatura de la habitación.
 - Use la cama solamente para dormir y tener intimidad.
 - No mire el reloj.

CÓMO RELAJARSE

- Tome una ducha o un baño caliente una o dos horas antes de ir a dormir.
- Intente hacer algunas actividades relajantes antes de acostarse, como leer, meditar, rezar o escuchar música tranquilizante.
 - Use técnicas de relajación para reducir el estrés.
 - Relajación muscular progresiva (relaje el cuerpo, un músculo a la vez)
 - Visualización guiada (centre la mente en pensamientos positivos)
 - Respiración desde el estómago
 - Meditación
 - Masajes



OTRAS SUGERENCIAS PARA LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

- Manténgase en actividad durante el día (ejercicio, yoga, caminata, etc.).
- Use tapones para los oídos o un antifaz para cubrir sus ojos.
- Tenga en cuenta el horario de los medicamentos:
 - Diuréticos (medicamentos que le hacen levantar a la noche para orinar)
 - Esteroides y otros medicamentos que pueden mantenerle despierto.
- Consulte a su médico para tratar las causas del insomnio, si se conocen, como:
 - Apnea del sueño
 - Síndrome de las piernas inquietas
 - Dolor
 - Depresión
 - Ansiedad
- Use un diario del sueño durante dos semanas para ver cuáles son las cosas que quizás le impiden dormir.