

HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir bien significa estar en un estado de reposo, en donde el descanso físico y sueño permite el desarrollo del sistema nervioso y la conservación de la energía. La falta de sueño tiene consecuencias muy evidentes durante el día, un mal dormir hace que las personas se sientan más cansadas y no puedan rendir al máximo en sus actividades diarias. Asimismo, afecta la calidad de vida adecuada y se relaciona con algunos problemas de salud.

EN CONSECUENCIA:

El buen dormir es clave para un buen funcionamiento. Sin embargo, para lograrlo no sólo importa la cantidad de tiempo que pasamos durmiendo sino la calidad del sueño. Es por esto, que existen una serie de prácticas que ayudan a conseguir un descanso más efectivo.

A CONTINUACIÓN

Te recomendamos algunas de ellas para mejorar tu bienestar:

1

Mantén **horarios regulares** de sueño.

El tener horarios para dormir y levantarte optimizará la calidad de éste. Lo ideal es que logres conciliar el sueño durante la medianoche.



2

Evita las **cenas abundantes** y excesivamente condimentadas.

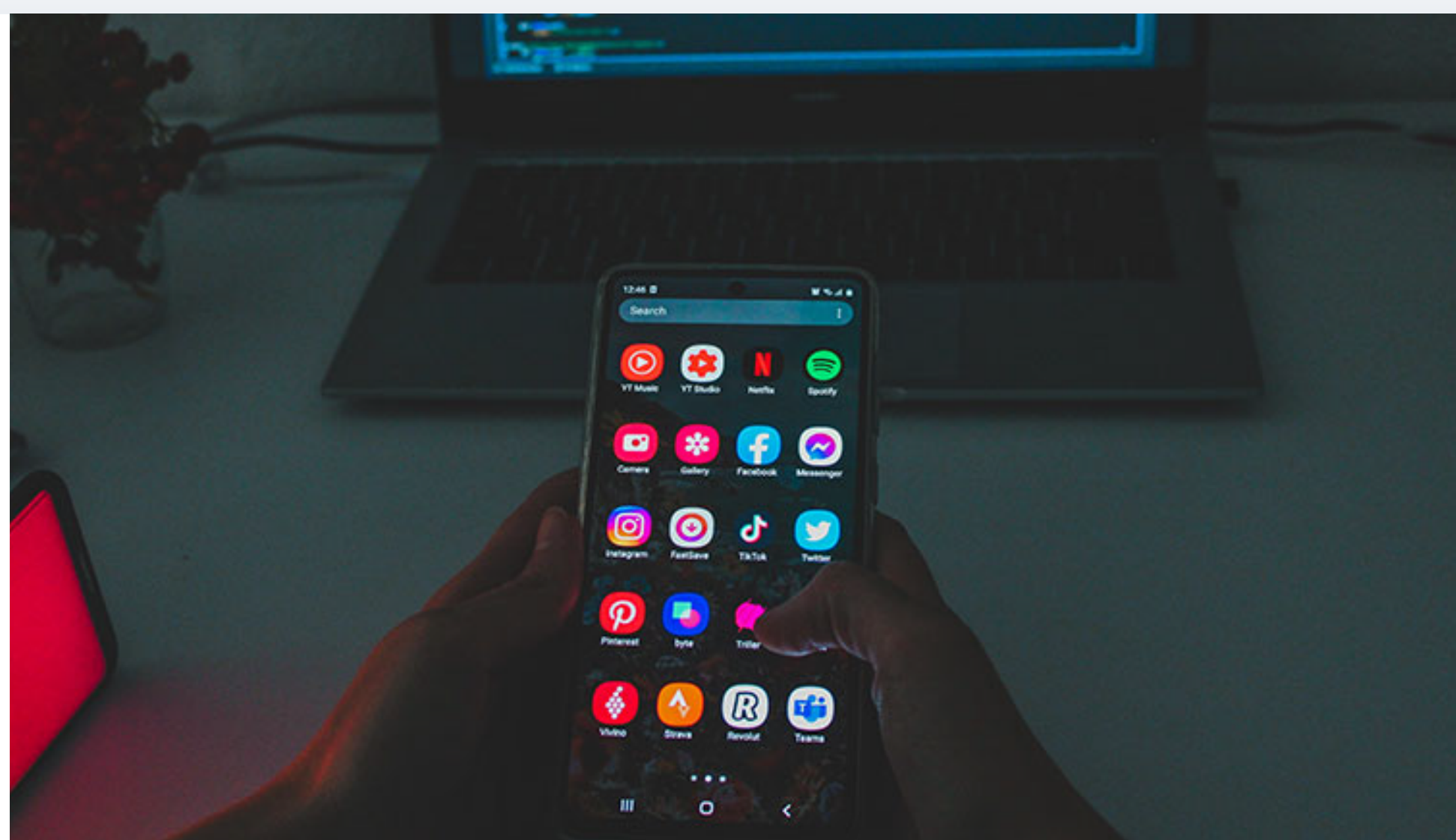
Tener un estómago pesado provoca un malestar que no deja descansar del todo. Puedes probar tomando un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin téina) para favorecer la relajación antes de ir a dormir.



3

Controla el **uso de aparatos tecnológicos** (computador, celular, etc.) unas horas antes de acostarte.

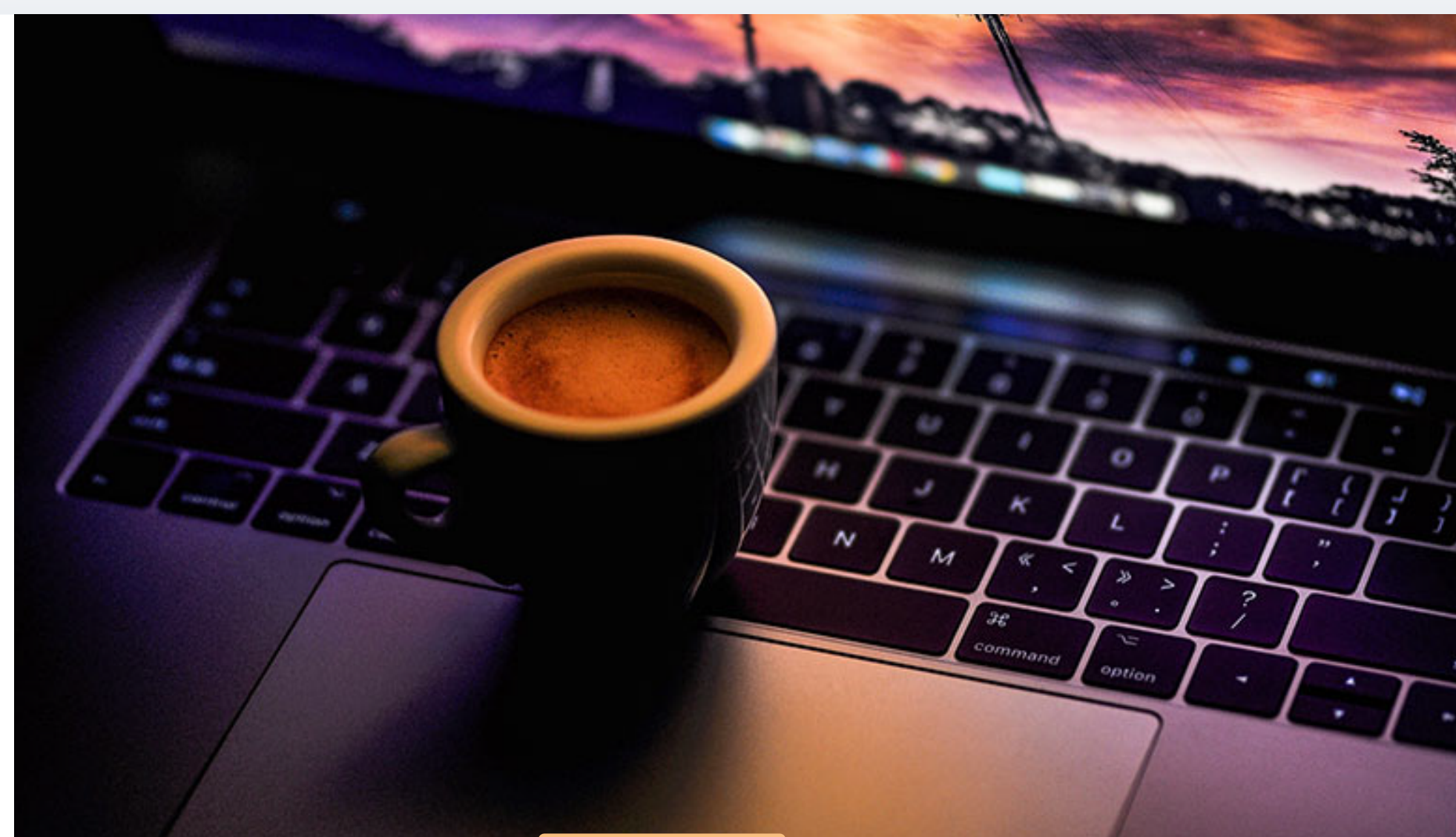
Los estímulos no permiten que el cerebro logre descansar con facilidad. **Se recomienda** apagar estos elementos a las 21 horas aproximadamente.



4

Limita o evita el consumo de sustancias estimulantes en horas previas a dormir.

Considera limitar o evitar sustancias tales como el café, tabaco, bebidas azucaradas y cacao unas **cuatro horas** previas al dormir. Éstas pueden influir en el sueño o hacer que despiertes antes.



5

Procura tener un **tiempo de “tranquilidad”** antes de acostarte.

Trata de tomarte unos **15 o 20 minutos** para disminuir tu nivel de actividad (bajando la intensidad de la luz, apagando la televisión, haciendo tu rutina de higiene, etc.). Esto te ayudará a conciliar con más facilidad el sueño y tener un mejor descanso.

