

HIGIENE DE SUEÑO

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que “estos factores ni me afectan ni son importantes”.

Medidas de higiene del sueño:

1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándolo a las necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. Evitar la siesta. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.
4. Evitar las bebidas que contienen cafeína y teína. Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.
5. El alcohol y el tabaco, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.
6. Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.
7. En la medida de lo posible mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.
8. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si se está acostumbrado a ello, tomar algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar ni líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.
9. Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar el ordenador o dispositivos electrónicos (ordenador, móvil, tabletas) en las dos horas previas al sueño nocturno.
10. Evitar realizar en la cama actividades tales como: leer, escuchar la radio, ver la televisión o usar otros dispositivos electrónicos.

Para pacientes mayores tener en cuenta, además:

- 11.** Limitar el consumo de líquidos por la tarde, sobre todo si la frecuencia urinaria es un problema.
- 12.** Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la luz solar.
- 13.** Caminar y hacer ejercicio en la medida de sus posibilidades, pero no cerca de la hora de acostarse.
- 14.** Tener en cuenta los efectos que ciertos medicamentos pueden tener sobre el sueño.
- 15.** Los estimulantes a la hora de acostarse y los sedantes durante el día pueden afectar de forma desfavorable al sueño.