



## RECOMENDACIONES DE HIGIENE DEL SUEÑO

*Marque aquellas recomendaciones que cumple y focalice en realizar las pendientes.*

- AUTOOBSERVACIÓN:** Observe cuales son sus ritmos y acepte su cuota de sueño necesaria para sentirse descansado. A lo mejor usted necesita dormir menos horas dado que cada persona tiene sus propias necesidades; con el envejecimiento se reducen las necesidades de sueño.
- RUTINAS:** Realice una actividad física y psíquica vespertina moderada y relajante (baño agua caliente, música, etc.) o alguna técnica de relajación para facilitar el inicio del sueño. Evite los ejercicios violentos o inhabituales en las horas previas al acostarse. Los ejercicios antes de acostarse dificultan la conciliación y el mantenimiento por aumento del grado de alerta y de la temperatura corporal, mecanismo necesario para conciliar el sueño. **Orine** siempre antes de irse a dormir.
- SIESTAS:** Evite los periodos de sueño diurnos (siesta) prolongados.
- CONDICIONAMIENTO:** No use el dormitorio como cuarto de trabajo o de TV. No intente compensar el tiempo no dormido estando más tiempo en la cama, al final identificará la cama con el insomnio.
- HORARIOS:** Adquiera un **horario constante** para acostarse y levantarse, con pequeños ajustes en vacaciones y fin de semana.
- ESTÍMULOS:** **Esconda el reloj** para evitar la tentación de mirarlo continuamente, genera ansiedad. Aísle el dormitorio de estímulos externos (ruidos, luces, etc.) que dificulten el sueño.
- CONFORT:** Mantenga una **temperatura** agradable en la habitación. Use **ropa cómoda** para dormir. Busque su postura.
- ALIMENTACIÓN:** **Cene** con moderación y al menos 2 horas antes de acostarse pero no vaya a la cama con hambre ni con sensación de plenitud excesiva. Evite los alimentos muy condimentados. Mantenga un peso adecuado. Evite el exceso de líquido especialmente si es estimulante (café, colas, alcohol, etc.), antes de acostarse. Evitar cafeína al menos 6 horas antes de acostarse.
- INSOMNIO:** Si no puede conciliar el sueño por preocupaciones u otro motivo es **mejor levantarse**, dejar la habitación y realizar actividades relajantes hasta que vuelva a aparecer el sueño, evitando ponerse nervioso o enfadarse. A la mañana siguiente **LEVÁNTESE A LA HORA HABITUAL AUNQUE HAYA DORMIDO POCO.**
- TRATAMIENTO:** No use tratamiento farmacológico ante los primeros síntomas de insomnio. No se automedique.

*Si a pesar del cumplimiento de las recomendaciones persiste el insomnio, consulte con un profesional médico.*