

## HIGIENE DE SUEÑO

Determinados estudios han demostrado que el sueño de algunas personas se ve interferido negativamente por una serie de **conductas inadecuadas** que ésta realiza. La higiene de sueño es un procedimiento que intenta “educar” para lograr hábitos más adecuados que faciliten el sueño, los cuales se pueden resumir en las siguientes recomendaciones:



- Evitar consumir sustancias que contengan cafeína (café, coca cola, etc.) por lo menos seis horas antes de dormir.
- No fumar, como mínimo, dos o tres horas antes de acostarse. Determinados estudios han demostrado que la nicotina tiene un efecto estimulante asociado a los problemas de inicio y mantenimiento del sueño.
- No tomar nada de alcohol, como mínimo, dos horas antes de acostarse
- No realizar ejercicio físico en exceso antes de dormir, ya que esto acentúa la activación fisiológica dando lugar a problemas para conciliar el sueño.
- Evitar ingerir grandes cantidades de alimentos y/o líquidos antes del sueño. En el caso de que se haya ingerido una gran cantidad de alimentos, dejar transcurrir al menos dos horas y media antes de acostarse.
- En caso de despertarse por la noche, no comer, ya que en caso contrario puede acostumbrar a despertarse cada vez que tenga hambre.
- No ir a la cama con hambre. La ingesta de una pequeña cantidad de alimento, como por ejemplo un vaso de leche, ayuda a muchas personas a dormir.
- Acondicionar el dormitorio con una temperatura agradable (no superior a los 23 °C) reduciendo así mismo la luminosidad.
- No utilizar un colchón excesivamente duro.
- Reducir las siestas y/o descansos diurnos.
- Evitar dormir en habitaciones que puedan estar muy cerca de sitios ruidosos.
- Retirar el reloj del dormitorio para reducir la ansiedad.

## CONTROL DE ESTÍMULOS

El objetivo es maximizar la **asociación entre el dormitorio y el sueño**, es decir, el principio fundamental consiste en que todos los estímulos presentes en el dormitorio deben estar asociados con el sueño y deben ser eliminados los estímulos o actividades no asociados con el dormir y que interfieran con el sueño.

- No ir a la cama hasta que no tenga sueño
- No utilizar la cama ni el dormitorio para otra actividad que no sea dormir (por ejemplo, leer, ver la televisión, hablar por teléfono, comer, escuchar la radio, etc.) a excepción de la actividad sexual.
- Establecer un conjunto de conductas rutinarias todos los días antes de acostarse que indiquen proximidad a la hora de dormir. Por ejemplo ponerse el pijama, cerrar la puerta, lavarse los dientes, colocar el despertador, beber un vaso de leche tibia, etc. Estas actividades deben realizarse todas las noches en el mismo orden.
- Si a los 20-30 minutos no concilia el sueño, levántese y vaya a otra habitación, quedándose allí tanto tiempo como se quiera (puede realizar si lo desea alguna actividad que sea aburrida y monótona, hasta que empiece a dormirse). Posteriormente vuelva al dormitorio para dormir.
- Si no consigue dormir realice el paso anterior tantas veces como sea necesario a lo largo de la noche.
- Levántese todos los días a la misma hora, incluyendo días laborables y días festivos. No importa el tiempo que haya dormido ni la hora a la que se haya acostado.
- Evitar dormir siesta, lo cual permitirá que se tenga más sueño por la noche.

