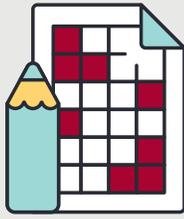


Recomendaciones para una higiene del sueño saludable

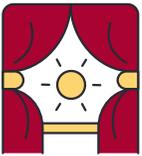


Establezca una rutina para dormir fija que permita un tiempo de sueño adecuado, la meta sería de 7-9 horas.



Optimice el ambiente para dormir para que sea fresco, oscuro y sin ruidos. La luz y el sonido pueden afectar la calidad del sueño profundo.*

**Si algunos ruidos le son confortantes opte por sonidos apacibles con un tono consistente como el de la lluvia y las olas del mar.*



Por el día

- La exposición a la luz intensa al despertar puede ser beneficiosa. Preferiblemente afuera de la casa, con la luz del sol en la cara de 5-10 minutos incluso en días nublados.
- Comience la mañana con un vaso de agua.
- Evite las siestas por el día.
- Demore el consumo de cafeína por las mañanas alrededor de 90 minutos después de despertarse para evitar el bajón de energía por la tarde.
- Salir a caminar después de las comidas puede ayudar a prevenir la fatiga “posprandial”.



Por la noche

- Evite consumir cafeína por lo menos 6 horas antes de la hora deseada para dormir.
- Evite el alcohol y el tabaco alrededor de la hora de irse a dormir.
- Evite mirar televisión o el uso de equipos electrónicos en la cama.
- Reduzca la estimulación antes de la hora deseada para irse a dormir. Disminuya la intensidad de las luces, evite usar las luces del techo.
- Apague el televisor y otros equipos electrónicos al menos 30 minutos (una hora es mejor) antes de irse a dormir.



Durante la noche

- Cuando no pueda quedarse dormido o recuperar el sueño, levántese de la cama y haga una actividad de baja estimulación (evite el uso de electrónicos, actividades del hogar y la comida, los cuales pueden recompensarle por estar despierto). Cuando tenga sueño, vuelva a la cama*.

- Evite mirar el reloj cuando se despierte en la noche.

**El objetivo es crear una asociación positiva con su cama y el sueño..*