



PAUTAS DE HIGIENE DE SUEÑO

Debido al confinamiento, una de las consecuencias derivadas del mismo es que estamos empezando a tener problemas con el sueño. Cada día se nos hace más pesado irnos a dormir a horas prudentiales, tardamos más en quedarnos dormidos y a su vez nos levantamos más tarde.

Las horas de inactividad, y tanto tiempo sentados sin ejercitarnos está empezando a hacer mella.

En muchos casos siguiendo unas simples recomendaciones, podemos evitar tener que acudir a medicación para controlarlo.

Tendríamos que hacer un control de los hábitos que tenemos a lo largo del día, para que nuestro sueño esté más controlado y sea más reparador.

Para ello, os sugiero seguir 10 mandamientos de la higiene del sueño para adultos, creados por la World Sleep Society.

Dormir bien o mal es tan importante como llevar una buena alimentación. Tanto a nivel físico como psicológico, un mal descanso tiene consecuencias negativas sobre el cuerpo y el cerebro, además de que favorece el desarrollo de enfermedades.

- ✓ Establece un horario regular para irte a dormir y despertarte. Las horas de sueño deben de ser de media 8 horas diarias, (aunque hay personas que necesitan algunas más y otras algunas menos). Si no consigues conciliar el sueño en unos 15 minutos, sal de la cama y relájate en otro lugar para volver a la cama cuando empieces a tener sueño.
- ✓ Si tienes la costumbre de dormir siestas, no deben exceder los 45 minutos por día.
- ✓ Evita tomar demasiado alcohol y fumar 4 horas antes de acostarte.
- ✓ Evita la cafeína 6 horas antes de acostarte. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- ✓ Evita comer alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse.



- ✓ Haz ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarte.
- ✓ Usa ropa de cama cómoda y acogedora.
- ✓ Mantén la habitación bien ventilada. Una temperatura agradable facilita dormir.
- ✓ Elimina todo el ruido que te pueda distraer y la mayor cantidad de luz posible. Evite la exposición a luz brillante a última hora de la tarde y por la noche (normalmente la de móviles, videoconsolas o dormir con la tele encendida).
- ✓ Reserva tu cama para dormir. No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental (leer, ver tv, usar ordenador, etc.).



A veces resulta de ayuda realizar un ritual antes de acostarse que incluya conductas relajantes como: escuchar música tranquila, lavarse los dientes, una ducha templada, etc.

Si hay algo que te preocupa, intenta dejarlo aparcado antes de dormir, puedes hacer un listado de las cosas pendientes e incluso las soluciones a los problemas que tienes en mente. Pero cuando te metas en la cama, trata de que tu mente no piense en nada. Puedes ayudarte de las técnicas de relajación.

Aquí te dejo algunos ejemplos, puedes usar los tuyos propios, los que más te gusten.

Control de la respiración
Relajación muscular
Meditación

<https://youtu.be/0mXT7lc-la0>

<https://youtu.be/f9CnqxwMG40>

<https://youtu.be/wAX2SG6WW3Q>