

PAUTAS HIGIENE DEL SUEÑO

ANTES DE DORMIR:

- **Establece un horario regular:** Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj biológico.
- **Crea una rutina relajante:** Dedica al menos una hora antes de dormir a actividades tranquilas, como leer, escuchar música suave, meditar o tomar un baño caliente.
- **Evita las pantallas:** La luz azul que emiten los dispositivos electrónicos puede interferir con la producción de melatonina, la hormona del sueño. Apaga el móvil, la tablet y el ordenador al menos una hora antes de acostarte.
- **Controla la cafeína y el alcohol:** Evita el café, el té y otras bebidas con cafeína por la tarde. El alcohol puede interrumpir el sueño profundo.
- **Cena ligero y temprano:** Evita las comidas pesadas y copiosas antes de dormir. Intenta cenar al menos dos horas antes de acostarte.
- **Controla estímulos:** Asocia la cama únicamente con el sueño y evitar actividades como trabajar o ver televisión en ella.
- **Restricción del sueño:** Consiste en limitar el tiempo que pasas en la cama para aumentar la eficiencia del sueño y consolidarlo.

DURANTE EL DÍA:

- **Haz ejercicio regularmente:** La actividad física puede mejorar la calidad del sueño, pero evita hacer ejercicio intenso justo antes de dormir.
- **Controla el estrés:** El estrés y la ansiedad pueden dificultar el sueño. Prueba técnicas de relajación como la respiración profunda o el yoga.
- **Limita las siestas:** Si necesitas una siesta, hazla corta (20-30 minutos) y temprano en la tarde.
- **Exponte a la luz solar:** La luz natural ayuda a regular el ciclo de sueño-vigilia. Sal a la calle o siéntate junto a una ventana durante el día.

SI TIENES PROBLEMAS PARA DORMIR:

- **No te quedes en la cama dando vueltas:** Si no puedes conciliar el sueño después de 20 minutos, levántate y haz algo relajante hasta que te sientas cansado.
- **Mantente pasivamente despierto.** Con este método, cuando estés en la cama, intentas no pensar en quedarte dormido. Preocuparte por no poder dormir puede mantenerte despierto. Eliminar esta preocupación te ayuda a relajarte y hace que quedarte dormido sea más fácil.