

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

1. No beber alcohol por lo menos dos horas antes de irse a la cama. A pesar de que el alcohol es un depresor del sistema nervioso central, su ingesta antes de acostarse da lugar a un sueño poco recompensante.
2. No consumir cafeína por lo menos seis horas antes de irse a la cama. Conocer las comidas, bebidas y medicamentos que contienen cafeína. Los efectos de la cafeína pueden estar presentes hasta 20 horas después de su ingestión.
3. No fumar durante varias horas antes de irse a la cama, pues la nicotina es un estimulante.
4. Hacer ejercicio de forma regular. Evitar el ejercicio físico excesivo varias horas antes de irse a la cama, pues provoca una activación fisiológica.
5. Arreglar el dormitorio de modo que favorezca el sueño. Establecer una temperatura agradable (no muy por encima de los 23°) y niveles mínimos de luz y ruido
6. No comer chocolate o grandes cantidades de azúcar. Evitar el exceso de líquidos. En caso de despertarse por la noche, no comer, ya que en caso contrario se puede acostumbrar a despertarse cada vez que se tenga hambre.
7. No utilizar un colchón excesivamente duro