

## PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Para conseguir unas condiciones fisiológicas necesarias para el sueño es preciso adecuar nuestra conducta de forma que cambiemos los hábitos personales que nos alejan de ese objetivo. Así se prescribe:

- Efectuar ejercicio moderado de forma continuada, pero no hacer ejercicio intenso justo antes de irse a la cama.
- Controlar las variables fisiológicas antes de irse a la cama, no ir a la cama con hambre, sed, ganas de orinar, etc.
- Llevar una dieta adecuada y no comer demasiado antes de irse a la cama.
- Evitar la ingesta de café, té, colas, nicotina o cualquier estimulante del S.N.C. durante todo el día, pero sobre todo en horas cercanas al sueño.
- El alcohol inicialmente aumenta la somnolencia y puede propiciar dormir 4 ó 5 horas, pero aumenta la probabilidad de despertarse en la segunda mitad de la noche. El metabolismo del alcohol consume mucho agua por lo que hay que evitar el exceso de alcohol para no despertarse con sed en medio del sueño.
- Salir de la cama cuando no se puede dormir y buscar una actividad monótona (leer, ver la tele). De esta forma asociamos el sueño a la cama.
- Acostumbrarse a hacer los planes del día por la mañana, o antes de acostarse, evitando que la cama sea un lugar para planificar. De esta forma asociamos el sueño a la cama.

Conseguir un ambiente adecuado: Control de estímulos físicos

- Controlar el ambiente de la habitación, procurando que la temperatura de la habitación sea fresca y agradable, que no haya luz fuerte y que la humedad sea adecuada.
- Controlar que la cama sea adecuada, que el colchón y el somier tengan la suficiente dureza y comodidad y que la ropa no sea escasa, excesiva o molesta.
- Los ruidos son un factor importante distorsionador del sueño por eso hay que procurar que mientras se duerme exista un ambiente tranquilo y sin ruido.

Adecuar el sueño a un momento concreto del día

- No echar ni sueñecitos ni siestas durante el día.
- Mantener horarios regulares, tanto para levantarse como para acostarse. Levántese y acuéstese todos los días a la misma hora independientemente de si tiene sueño o no.
- Establecer una serie de rutinas previas al sueño que activen el condicionamiento que lleva a automáticamente a la calma que es necesaria para el sueño. Por ejemplo, cierre la puerta, apague el gas, lávese los dientes, conecte la alarma y realice todas aquellas tareas que sean necesarias para ese momento de la noche, hágalas siempre siguiendo el mismo orden.

La desactivación física: relajación

- Realizar ejercicios de relajación que nos ayuden a disminuir la activación fisiológica. Enriquecer nuestra vida solos y acompañados, con actividades que además de ser relajantes, sean fuentes de satisfacción, disfrute y esparcimiento.