

HIGIENE DE SUEÑO

Ten horarios regulares para acostarte y levantarte. Idealmente siempre a la misma hora durante toda la semana. Incluidos días festivos. En adultos se recomienda un horario de las 00:30 a las 8:30 horas.

Limita el tiempo de permanencia en la cama a un mínimo de 6 horas y máximo 8 horas si sufres de insomnio. Muchas personas se acuestan demasiado pronto en los casos de insomnio y se levantan demasiado tarde. Evitar éste hábito para no favorecer el condicionamiento.

Evita estimulantes y sustancias como el alcohol, cafeína, chocolate, té, nicotina y bebidas oscuras a partir de mediodía.

Usa la cama para dormir principalmente y sostener relaciones sexuales. Evita la rumiación de los problemas del trabajo, del estudio o personales al momento de acostarse (utilizar técnica “seguimiento del cuerpo”).

Evita dormir durante el día, no hagas siestas si sufres de insomnio. En efecto, estas siestas pueden también implicar ondas delta y el sueño delta tomado durante el día no puede ser retomado durante la noche.

Practica ejercicio en las mañanas o temprano en las tardes por lo menos media hora a cuarenta y cinco minutos, tres veces por semana

. La práctica deportiva puede aumentar el sueño delta profundo. Nunca practiques deporte después de las 4 de la tarde.

Mantén buenos hábitos alimenticios, no comas alimentos proteicos o grasas en la noche, procura horarios regulares para las comidas.

Procura tener condiciones de sueño óptimas, una habitación oscura, sin ruido y con una temperatura entre 18 y 22 grados centígrados y con condiciones de humedad aceptables.

Compra un termómetro de pared y ubícalo en tu alcoba.

Acostumbre tener un ritual de sueño determinado y repetirlo todas las noches, para así favorecer el condicionamiento antes de dormir.