

## HIGIENE DEL SUEÑO

Tenga en cuenta las siguientes pautas para evitar trastornos en el sueño y asegurar un descanso adecuado.

-Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse. Si no logra conciliar el sueño en 15 minutos aproximadamente lo mas recomendable es salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño.



-Evitar siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde-noche.



-No realizar en la cama tareas que impliquen actividad mental(ver televisión, leer, usar el computador portátil).



-Evitar alimentos pesados 4 horas antes de acostarse. Se recomienda un refrigerio ligero.



-Realizar ejercicio regularmente, pero no justo antes de dormir, ya que activa el organismo.



-Si esta tomando medicamentos hay que tener en cuenta que algunos medicamentos pueden causar insomnio.



-Evitar ingerir o tomar sustancias excitantes como café, té, alcohol, tabaco, etc. 4 horas antes de acostarse.



-Usar ropa cómoda para dormir



-Elimine la mayor cantidad de luz posible y el ruido que distrae.



-Puede incluir conductas relajantes antes de dormir como escuchar música tranquila o tomar una ducha templada.



Carolina Gaviria Arroyave.  
Profesional Apoyo Institucional PEEP.