

# 5

## CONSEJOS DE HIGIENE DEL SUEÑO (OMS)

1



Acostumbrar el organismo. Levantarse y acostarse a la misma hora.

2



**NO** fumar ni beber alcohol o comer abundantemente antes de dormir.

3



Bloquear ruidos y luces innecesarias (pantallas).

4



Dormir lo suficiente (OMS indica un mínimo de 6 horas).

5



Relajarse al final del día. Un baño antes de dormir relaja la musculatura y disminuye la temperatura corporal.

# MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO<sup>1</sup>

# MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Kaplan y Sadock's Comprehensive Textbook of Psychiatry, 10<sup>a</sup> edición 2017

- ✓ Mantener horas regulares de acostarse y levantarse.
- ✓ Mantener un horario regular de ejercicios.
- ✓ Si tienes hambre, come algo ligero antes de acostarte.
- ✓ Programar aproximadamente una hora para relajarte antes de ir a la cama.
- ✓ Si existe una preocupación por algo a la hora de acostarse, escríbalo y hágalo en la mañana.
- ✓ Mantener el dormitorio fresco, oscuro y en silencio.
- ✓ Evitar exposición a luz y a todo tipo de pantallas por las noches.
- ✓ Ir a cama solo si hay sueño.



## ¿QUÉ HACER Y QUÉ NO HACER PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO?

Las Medidas de Higiene del sueño, son una serie de recomendaciones acerca de conductas y hábitos deseables, así como modificaciones de las condiciones ambientales y otros factores relacionados, encaminados a mejorar la calidad de sueño de las personas.

- ✗ Tomar una siesta.
- ✗ Mirar el reloj y saber lo mal que está tu insomnio en realidad.
- ✗ Hacer ejercicio justo antes de irse a la cama para agotarse.
- ✗ Comer una comida pesada antes de acostarte para ayudarte a dormir. Comer en la cama.
- ✗ Tomar café en la tarde y en la noche.
- ✗ Fumar cigarrillo si no puedes dormir, además de beber alcohol para ayudar a dormir.
- ✗ Leer en la cama cuando no puedes dormir.
- ✗ Hacer ejercicio en la cama.
- ✗ Hablar por teléfono en la cama.
- ✗ Mirar televisión en la cama cuando no puedes dormir.

