

Higiene del sueño

PSICÓLOGA VICTORIA MALDONADO RUIZ



Higiene del sueño ¿qué es ?

La higiene del sueño es un conjunto de prácticas que se hacen necesarias para dormir bien, ya que cómo duermes va a influir en tu rendimiento durante el día, en tu bienestar y en tu lucidez

Las dificultades para dormir suelen encontrarse en la rutina diaria: horario laboral, horarios de estudios, hábitos antes de acostarse, estilo de vida, etc.



CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Los consejos que se presentan a continuación te pueden ayudar a optimizar tu descanso nocturno, para que mantengas un equilibrio emocional y tengas un nivel de energía adecuado para tu jornada diaria



El sueño, una necesidad primaria

El ser humano necesita dormir y esto sucederá de forma natural aunque el individuo no quiera. Sin embargo, no se trata solo de dormir, es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad (reparador).



Factores que pueden provocar alertamiento

- Se trata de un conjunto de factores que provocan estrés psicofisiológico e impiden la conciliación del sueño.
- Estos factores van desde preocupaciones como exámenes, problemas de salud, conflictos familiares, etc. hasta situaciones laborales o de otro tipo, de las que no es posible "desconectarse"



ALGUNOS BENEFICIOS



- NOS PODEMOS BENEFICIAR CON LA REALIZACIÓN DE UN RITUAL ANTES DE ACOSTARSE. ESTE PUEDE CONSISTIR EN ELABORAR UNA LISTA CON LAS PREOCUPACIONES QUE LE IMPIDEN DORMIR, ANOTANDO AL LADO LAS POSIBLES SOLUCIONES.

- OTRAS VECES, SERÁN BENEFICIOSAS LAS TÉCNICAS DE RELAJACIÓN PREVIAS AL SUEÑO



A child is shown from the chest up, holding a handful of small, star-shaped confetti. The background is a dark, starry night sky with a subtle pattern of stars and a faint, light-colored cloud or nebula. The overall color palette is dark blue and purple, with white stars and light-colored text.

*Pautas de higiene
del sueño*

- 1.No tomar **sustancias excitantes** como café, té, alcohol, tabaco, etc., especialmente durante la tarde o al final del día.
2. Tomar una **cena ligera** y esperar una o dos horas para acostarse. Se pueden tomar un vaso de leche caliente o una infusión hierbas para favorecer la relajación antes de ir a dormir
3. Realizar **ejercicio físico**, pero evitar hacerlo a última hora del día ya que activa el organismo
4. Evitar **siestas** prolongadas (no más de 20-30 minutos) y nunca por la tarde noche
5. Si se está tomando medicación hay que tener en cuenta que algunos **medicamentos** pueden producir insomnio



6. Mantener **horarios** de sueño regulares, acostarse y levantarse siempre a la misma hora. Si no consigue conciliar el sueño en unos 20 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño

7. Evitar la exposición a **luz brillante** a última hora de la tarde y por la noche si existen problemas para conciliar el sueño.

8. No realizar en la cama tareas que impliquen **actividad mental** (leer, ver tv, usar computador, etc.)

9. Es imprescindible mantener un **ambiente adecuado** que favorezca y ayude a mantener el sueño. (temperatura adecuada, evitar ruidos,etc)

10. Si es necesario se puede realizar un ritual antes de acostarse que incluya **conductas relajantes** como escuchar música tranquila, lavarse los dientes o tomar una ducha caliente.



**Gracias y espero le
sirvan estos consejos.**

