



## INSTITUTO DE PSIQUIATRÍA

Dra Marta Perez Gaspar

### **NORMAS DE HIGIENA DE SUEÑO**

A todos los pacientes que acuden a la consulta del médico por insomnio se les debe enseñar cuales son los buenos hábitos de higiene del sueño.

Los malos hábitos que deterioran el sueño son: consumir alimentos pesados, ricos en grasas y proteínas después de las 7 de la noche, ingerir derivados de las metilxantinas (café, refrescos tipo cola, té, chocolate), realizar ejercicio intenso en próximas a la hora de acostarse, realizar en la cama todo tipo de actividades, excepto la de dormir. Existen personas que transforman su habitación en su oficina de trabajo, allí comen, hablan por teléfono, escuchan la radio, ven la televisión, utilizan el ordenador portátil, navegan por Internet, etc. Todas estas actividades hacen que sea más difícil dormir bien. Si usted realiza algunas de estas actividades y padece insomnio, debe intentar corregir estos hábitos antes de medicarse.

Los buenos hábitos de sueño son los que se conocen como recomendaciones o normas de higiene de sueño. Si quiere mejorar la calidad y la cantidad de sueño intente seguir las siguientes instrucciones lo mejor posible y al cabo de algunas semanas empezará a notar los cambios.

#### **Normas de higiene del Sueño:**

1. Tenga horarios regulares para acostarse y levantarse. Intente acostarse y levantarse siempre a la misma hora durante toda la semana.
2. Use la cama para dormir principalmente y evite actividades en la cama como ver la televisión, oír la radio, trabajar con el ordenador, repasar los problemas pendientes del día siguiente, discutir etc.
3. Evite dormir durante el día, no haga siestas si sufre de insomnio.
4. Practique ejercicio por las mañanas o en las primeras horas de 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, pero si se realiza antes de acostarse, conduce a una excesiva activación y puede retrasar la conciliación del sueño.
5. Mantenga buenos hábitos alimenticios, no beba sustancias excitantes a partir de medio día y no se exceda en las cenas ya que una digestión pesada también puede producir trastornos del sueño. El consumo excesivo de alcohol también desestructura el sueño.
6. Procure 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.
7. Acostumbre tener un ritual de sueño y repetirlo todas las noches.
8. Limite el tiempo de permanencia en la cama a un mínimo de 6 horas y máximo 8 horas si sufre de insomnio. Muchas personas se acuestan demasiado pronto en los casos de insomnio y se levantan demasiado tarde. Se debe evitar éste hábito para no favorecer el condicionamiento.
9. Evite la rumiación de los problemas del trabajo, del estudio o personales al momento de acostarse
10. No se automedique, si persiste el insomnio consulte con el especialista..