

HIGIENE DEL SUEÑO

1.- La mejor forma para no poder dormir bien es preocuparse en exceso por su mal sueño, deje de hacerlo.

2.- El tiempo adecuado de sueño en el adulto es de 7 a 8 horas. Sin embargo, existen variaciones importantes en cada persona. Si usted duerme mal una noche, durante el día siguiente tendrá somnolencia excesiva, es decir, sentirá mucho sueño. NO duerma durante el día pues afectará posteriormente su sueño nocturno, convirtiéndose en un círculo vicioso. La necesidad biológica del sueño es muy importante, por lo cual su organismo compensará esa pérdida. No trate de compensar su “mal dormir” quedándose en la cama, levántese y manténgase activo durante el día. Trate de adoptar compromisos temprano por la mañana y cúmplalos, independientemente de como crea que haya dormido la noche anterior. Trate de ser tolerante con sus episodios de insomnio o falta de sueño. Hay que saber que un día sin dormir no es dañino para la salud.

3.- El sueño no puede forzarse. No trate de dormir cuando no sienta sueño. No permanezca en la cama más de 15 minutos. Es mejor levantarse, salir de su recámara y hacer alguna actividad monótona, hasta que le dé sueño nuevamente. Esto romperá el condicionamiento de su organismo para permanecer despierto en la cama.

4.- Evite leer, ver televisión o comer en la cama, ya que estas actividades condicionan a su organismo a que permanezca despierto en ésta. La cama sólo debe utilizarse para dormir y para la actividad sexual.

5.- No duerma en exceso los fines de semana y procure levantarse SIEMPRE a la misma hora, y que sea temprano, independientemente de como haya dormido la noche anterior. Esta es la medida más importante para obtener un ciclo de sueño regular y adecuado. Procure acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.

6.- Trate de mejorar el ambiente donde duerme: Una cama confortable, disminuir el ruido y regular la temperatura y la luz.

7.- Evite hacer ejercicio intenso cercano a la hora de acostarse. Es recomendable hacer ejercicio moderado o intenso en forma constante por la mañana al levantarse y procure realizarlo en un ambiente muy iluminado.

8.- No cene en exceso ni tampoco se acueste sin comer algo ligero. El hambre o una mala digestión por excesos, puede alterar su sueño. Trate de tomar los últimos alimentos por lo menos 2 o 3 horas antes de ir a la cama. También evite el consumo de líquidos 2 o 3 horas antes de acostarse.

9.- Trate de identificar y mejorar los factores que le causan tensión o estrés. El estrés “dispara” o aumenta los problemas de insomnio. No se acueste sin haber hecho una lista de “pendientes” del día siguiente. Primero, seleccione un lugar fuera de su recámara. Dos horas antes de acostarse, tómese 15 minutos y haga una lista de pendientes del día siguiente. Una vez listados, escriba lo que va a hacer para resolverlos. Luego, ordénelos siendo el primero el más importante. Escriba brevemente, que va a hacer para resolverlos, por ejemplo, hablar al banco, etc. Cuando uno ha programado y resuelto los compromisos del día siguiente, siente un descanso inmediato y se acuesta más reconfortado y tranquilo.

10.- Trate de exteriorizar los conflictos y su angustia o preocupaciones. Coméntelos con sus amigos, familiares o escríbalos. Evite preocuparse por aspectos que aún no han ocurrido.

11.- Establezca una rutina o “ritual” antes de acostarse y trate de ser constante y regular con el horario de esta rutina. Esto es útil para “avisarle” a su cuerpo que ya se va a dormir y éste se vaya preparando. Es recomendable que en este ritual incluya sólo actividades monótonas y aburridas.

12.- Trate de realizar ejercicios para relajar sus músculos antes de acostarse. Algunos ejercicios son útiles y pueden ayudarle, es conveniente que practique ejercicios de estiramiento antes de acostarse.

13.- Algunas sustancias de uso común pueden estar afectando su sueño: Café, refresco de cola, cigarrillos y el consumo de alcohol. Trate de reducir su consumo paulatinamente hasta la supresión completa.

14.- Algunos medicamentos que utiliza para otros problemas de salud pueden interferir con su sueño, platíquelo con su médico. Higiene de sueño en pacientes con trastornos respiratorios.