



Sueño

Recomendaciones para
la mejoría de la higiene del
sueño

1- Establece un horario de sueño

Mi hora para despertar es: _____

Mi hora para dormir es: _____

Cambios en tu horario de dormir y despertar pueden alterar tu reloj de sueño.

2- Desaceleración

Evitar actividades que requieran esfuerzo físico o mental, al menos 2 horas antes de dormir. Esto permite al cuerpo y a la mente relajarse y prepararse para el descanso, mejora la calidad del sueño y a conciliarlo más fácilmente.

3- Usar la cama solo para dormir.

No realices otra actividad que no sea dormir o relaciones eróticas/sexuales en la cama. Si la cama se usa habitualmente para actividades distintas al sueño (ver tv, redes sociales, comer, etc.), el cerebro lo asociará con estar despierto. Lo que sucede es que, sin querer, te estás entrenando para quedarte despierto en la cama. Con esto se busca que tu cerebro aprenda, que la cama es un lugar para dormir.

4- Establecer un buen ambiente de descanso

Recámara silenciosa y oscura, ropa ligera, temperatura adecuada y almohadas y sábanas cómodas. Un ambiente inadecuado de descanso puede provocar que te despiertes, afectando el ciclo del sueño.



Psicocultivate

Psic. Osiris Morales





Sueño

Recomendaciones para
la mejora de la higiene del
sueño

5- En caso de insomnio, levántate

Pasando los 20 min sin poder dormir, sal de la cama y ve a otro cuarto, evita hacer una actividad que requiera un esfuerzo físico o mental debido a que genera estimulación al sistema nervioso y afecta a que se concilie el sueño. Es preferible esperar hasta tener suficiente sueño para dormir. Permanecer en la cama y esforzarse por dormir puede generar frustración y ansiedad, además de entrenar al cuerpo a permanecer despierto en lugar de dormido.

6- Evita preocuparte o planificar mientras estás en la cama

Si tu mente está ocupada con pensamientos de preocupación o resolución de problemas, levántate y ve a otro lugar hasta que puedas dormir sin pensar en ello. Si esto ocurre a menudo, reserve un tiempo durante la tarde para realizar actividades mentales como planificación o preocupación. Esto puede ayudar a reducir los pensamientos mientras estás en la cama.

7- Evita tener siestas durante el día

Evita las siestas durante el día, ya que satisfacen tus necesidades de sueño y pueden debilitar tu necesidad de dormir por la noche.

8- Evita estar a la cama antes o después de tu horario de sueño

Permanecer demasiado tiempo en la cama puede empeorar la calidad del sueño. Utiliza la hora asignada para dormir como guía y ve a la cama a partir de ese momento. Evita prolongar tu tiempo en la cama para mejorar tu descanso nocturno.



Psicocultivate

Psic. Osiris Morales





Sueño

Recomendaciones para
la mejorar la higiene del
sueño

9- Ingesta de bebidas y alimentos

- **Alimentos ligeros:** Intenta hacer una cena ligera 3 horas antes, que incluya alimentos como queso, leche, nueces o almendras. Estos alimentos contienen químicos que tu cuerpo produce para ayudarte a dormir
- **Cafeína:** Evita consumir alimentos con cafeína 6 horas antes, debido a que son estimulantes y provoca dificultades para dormir, algunos ejemplos son: café, té negro, refrescos o chocolates
- **Alcohol:** Aunque las bebidas alcohólicas pueden inducir el sueño y hacer que te duermas más rápido, en realidad fragmentan tu sueño y lo hacen menos reparador. Por lo tanto, se recomienda evitar el consumo de alcohol por la tarde y no utilizarlo como ayuda para conciliar el sueño.
- **Nicotina:** Actúa como un estimulante, aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial, lo que dificulta conciliar el sueño. Además, fumar antes de acostarse puede exacerbar los problemas respiratorios, como la apnea del sueño, lo que interrumpe el ciclo de sueño profundo y restaurador.

10- Realiza actividad física

Hacer ejercicio durante la mañana o la tarde te dará una noche de sueño más profundo, aparte de que contribuye con tu bienestar físico y emocional.



Psicocultivate

Psic. Osiris Morales

