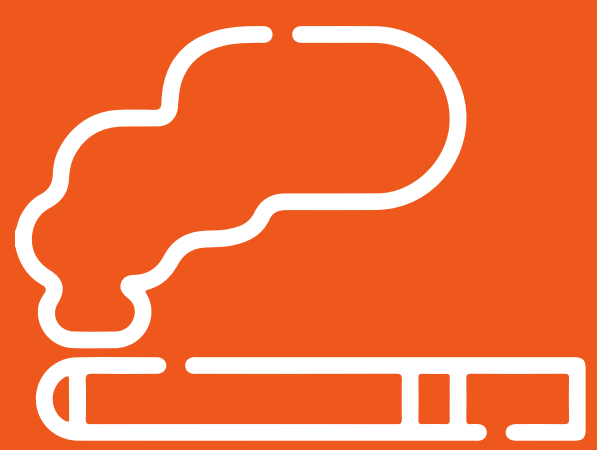


Recomendaciones de higiene del sueño



Nicotina:

1. **Evite la exposición a la nicotina**, especialmente en altas dosis.
2. Si es un fumador, **busque ayuda para dejar de fumar**.
3. Si está dejando de fumar, busque ayuda profesional considerando que puede haber un **empeoramiento temporal del sueño durante el período agudo de abstinencia**.

Alcohol:

1. **Evite el consumo de alcohol**, incluso en cantidades ligeras, **cerca de la hora de acostarse**, ya que puede dificultar su sueño.
2. Si es dependiente del alcohol, **busque ayuda profesional, ya que pueden presentarse problemas crónicos de sueño que se exacerban durante la abstinencia**.



Estrés:

1. **Identificar y resolver factores estresantes** en su vida en la medida de lo posible.
2. Desarrollar estrategias de afrontamiento eficaces y saludables para el manejo del estrés, como **técnicas de relajación, meditación o mindfulness**.
3. **Buscar ayuda profesional** si siente que no puede manejar su estrés.

Ruido:

1. Considere la posibilidad de **implementar estrategias para reducir el ruido** en su entorno de sueño, como mejorar el aislamiento acústico de su dormitorio.
2. **Evite ruidos abruptos o fuertes antes de dormir**, como la TV o la música a alto volumen.
3. En caso de ruido constante en el lugar de dormir **utilice tapones para los oídos**.



Regularidad del tiempo de sueño:

1. **Mantenga un horario de sueño regular**, acostándose y despertándose a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
2. Evite variaciones drásticas en su horario de sueño. **Un patrón de sueño constante ayuda a regular su reloj biológico y puede mejorar la calidad de su sueño**.

Siesta:

1. Si siente la necesidad de tomar una siesta, trate de **que no dure más de 30 minutos** para evitar la interferencia con su sueño nocturno.
2. **Evite las siestas vespertinas tardías**.
3. Si nota que las siestas diurnas afectan su sueño nocturno, puede ser útil evitarlas.



Fuentes:

1. Irish LA, Kline CE, Gunn HE, Buysse DJ, Hall MH. The role of sleep hygiene in promoting public health: A review of empirical evidence. Sleep Med Rev. 2015 Aug;22:23-36.
2. National Sleep Foundation. 10 Tips for a Better Night's Sleep [Internet]. [Consultado el 26 de mayo de 2023]. Disponible en: <https://www.thensf.org/sleep-tips/>

