

HIGIENE DEL SUEÑO

Guía de psicoeducación para pacientes

Dormir bien es fundamental para la salud mental y física. La higiene del sueño se refiere a un conjunto de hábitos y conductas que ayudan a dormir mejor y a mantener un ritmo de sueño saludable.

Recomendaciones principales:

- Mantenga horarios regulares para acostarse y levantarse, incluso fines de semana.
- Utilice la cama solo para dormir (evite móvil, televisión o trabajo en la cama).
- Evite cafeína, nicotina y alcohol al menos 6 horas antes de dormir.
- Cene ligero y evite comidas abundantes por la noche.
- Reduzca el uso de pantallas (móvil, tablet, ordenador) al menos 1 hora antes de dormir.
- Mantenga el dormitorio oscuro, silencioso y a una temperatura confortable.
- Si no concilia el sueño en 20–30 minutos, levántese y realice una actividad tranquila.
- Evite las siestas prolongadas durante el día.

Si los problemas de sueño persisten, consulte con su profesional sanitario.

Documento informativo – psiqui.tools

Este material no sustituye la valoración médica profesional.