



# Higiene del sueño

---

- 1) **Cómo son sus horarios.** Si no mantiene una cierta regularidad o sensatez en sus ritmos de actividad y descanso, no educa adecuadamente a su cuerpo y a su mente, y estos responderán con la anarquía a la que usted les haya habituado. Hay que acostumbrarlos con rutina, no con espontaneidad.
- 2) **La siesta, mejor evitarla;** y si no es posible, nunca sobrepasar los 30 minutos.
- 3) **Evitar desde media tarde (al menos desde 4 horas antes de acostarse):** cafeína, teína, tabaco, alcohol y diuréticos (si es posible); y, por supuesto, situaciones que puedan provocar tensión emocional (las cosas se ven mejor después de una noche de sueño reparador).
- 4) **Ejercicio físico.** Siempre moderado y alejado de la hora de acostarse (mínimo 3 horas), seguido de una correcta higiene corporal (ducha relajante). El ejercicio intenso nos pone en situación de alerta.
- 5) **Salir a la calle.** Le ayudará salir al sol, al aire, a un ambiente abierto que nos permita esparcirnos y sintonizar con el ciclo del día.
- 6) **Cómo es su cena.** Cuidado con los alimentos pesados, flatulentos o líquidos en exceso. Una cena escasa o realizada a una hora temprana es tan mala como una abundante o una próxima a la hora de irse a la cama. Recuerde: si ha tenido actividad física en las 6 horas previas, es posible que su cuerpo demande un plus de alimentación; de no aumentar la ingesta se despertará de madrugada o su descanso podrá ser inquieto.
- 7) **Habitación.** En silencio. Temperatura agradable (17-20°C). Sin luz. Sin Tv ni otros electrodomésticos conectados que puedan crear un entorno estimulante. Cama correctamente hecha. El pijama debe ser cómodo.
- 8) **Antes de acostarse.**
  - Dos horas antes busque alguna distracción (lectura, música, pequeño paseo,...) para sus problemas.
  - Deje todos los pendientes y preocupaciones apuntados en un papel, alejado de la cama, con un encabezado que diga: "para mañana".
  - Evite: el chocolate, los líquidos abundantes o usar el ordenador (desde 2 horas antes).
  - Siga algún ritual (cerrar las puertas, cepillar los dientes, activar el despertador,...) que induzca a su mente a relajarse. Vacíe la vejiga inmediatamente antes.

9) **En la cama evite:** ver la Tv, escuchar la radio, leer, hablar por teléfono, ...

10) **Al acostarse.** Podemos seguir 2 caminos:

a) **Llevar la batuta:** empezar a pensar, con lo cual activamos nuestra mente, provocamos un efecto estimulante y rompemos el curso natural del sueño.

b) **Dejarse llevar:** empezar a “ver con los ojos cerrados” permitiendo que una imagen siga a otra sin plantear por nuestra parte ninguna alternativa ni analizar lo que vemos; este saltar de una visión a la siguiente nos acunará y relajará la mente; estaremos en la antesala que conduce al sueño.

11) **Si tras unos minutos no consigue dormir,** no se desespere: si está en una cama confortable también estará, aunque no tanto, descansando. Dese por satisfecho con este descanso y no ansíe nada más: si se conforma con su situación se comenzará a relajar. **Si se intranquiliza,** levántese y vaya a un lugar confortable, silencioso y con una luz indirecta y no intensa; haga alguna lectura agradable y que no despierte ninguna de sus obligaciones (en este caso, si surge alguna, recuerde: apúntela en el papel –“para mañana”- antes de acostarse). Tras unos minutos procure tomar algún líquido no estimulante, caliente pero no quemante (es suficiente con media taza de agua tras pasar por un microondas a una alta potencia –800W- durante 25 segundos), y diríjase a la cama sin hacer, ni hacerse ningún reproche: ante todo, perdónese y perdone ante cualquier culpa o rencor que surja en su cabeza (la noche puede despertar fantasmas que la luz del día disipará).

12) **Si se despierta en mitad de la noche,** no se levante a comer o se acostumbrará a tener que hacerlo siempre. Es mejor que tome un pequeño tentempié antes de irse a la cama. Si le despierta el dolor, tómese algún analgésico y valore adelantarse al dolor tomándolo los siguientes días a la cena.

13) **Duración del descanso.** Cuanto más tiempo permanezca en la cama (cuanto más tiempo tarde en levantarse por la mañana) más dificultad tendrá para conciliar el sueño la siguiente noche.