

Higiene del sueño

El cerebro durante el sueño

El sueño es bueno

- Coloca las experiencias del día en la memoria.
- Mejora su capacidad de aprender.
- Permite que su cuerpo y su mente se recarguen, dejándolo renovado y alerta.
- Reduce el riesgo de enfermedades y ayuda a permanecer saludable.

Sin una buena noche de sueño

- Puede hacer más errores. Es difícil enfocarse y concentrarse.
- Su nivel de estrés aumenta y su juicio se ve afectado.
- Tiene mal genio y puede volverse irritable.
- Su motivación disminuye.
- Tiene reflejos más lentos y coordinación reducida.

Cama y cuarto

La gente duerme mejor en una habitación que promueve un sueño saludable.

Ropa de cama cómoda

Almohadas o sábanas incómodas hacen que esté dando vueltas en la cama toda la noche. Un colchón duro o bultoso también puede impedir dormir bien en la noche.

Temperatura y ventilación del cuarto

Asegúrese de estar cálido, no demasiado caliente o demasiado frío.

Ruido

Los ruidos bruscos, fuertes desde dentro o fuera de la casa pueden interrumpir el sueño. Los sonidos bajos, constantes como el zumbido de un abanico o aire acondicionado son relajantes ya que ayudan a bloquear otros ruidos.

Luz

La luz es una de las señales de tiempo más potentes de nuestro cuerpo. El sol naciente puede estimular al cerebro a despertar mucho antes que suena la alarma. Un cuarto oscuro es mejor para dormir, de día o noche.

La cama es sólo para dormir

No use su cama como oficina, sala de trabajo o zona de recreación. Deje que su cuerpo asocie la cama con el sueño.

Televisión y radio

Dormirse con la televisión encendida

Ver la televisión antes de acostarse es una mala idea. La televisión es estimulante y tiende a mantener a las personas despiertas. Animamos

a nuestras familias a mantener las televisiones fuera de las habitaciones. Si tiene una televisión, decida a qué hora apagarla.

Escuchar la radio

Algunas personas sienten que la radio les ayuda a dormir. Ya que la radio es un medio menos estimulante que la televisión, probablemente esto es una buena idea.

Antes de la hora de dormir

Mantenga el mismo horario

El irse a dormir y despertarse a la misma hora cada día entrena a su cuerpo. Esto hace que sea más fácil irse a dormir y despertar.

Limite las siestas durante el día

Muchas personas sienten sueño en la tarde y toman una siesta. Esto está bien, pero necesita limitar la siesta a sólo 30 minutos. Las siestas más largas interfieren con su sueño en la noche.

No bebidas ni alimentos con cafeína

Evite la cafeína por 4 a 6 horas antes de irse a acostar. Esto incluye bebidas cafeinadas como café, té, muchas sodas al igual que el chocolate.

No alimentos pesados, picantes o con azúcar

No coma ni beba estos alimentos 4 a 6 horas antes de irse a acostar. Estos alimentos hacen que sea difícil permanecer dormido.

Elija un buen tiempo para hacer ejercicio:

El ejercicio regular, especialmente en la tarde, puede ayudar a profundizar su sueño. El ejercicio extenuante dentro de 2 horas antes de acostarse puede hacer que sea difícil conciliar el sueño.

Prepararse para la cama

Trate un tentempié relajante antes de acostarse

Tal como leche tibia o alimentos ricos en el aminoácido triptófano, como los plátanos.

Practique técnicas de relajación

Las actividades de relajación como el yoga, la respiración profunda y otras actividades pueden ayudar a aliviar la ansiedad y reducir la tensión muscular.

No se lleve sus preocupaciones a la cama

Deje sus preocupaciones acerca del trabajo, escuela, vida cotidiana, etc. detrás al irse a la cama. Algunas personas encuentran útil asignar un 'período de preocupación' durante la noche o por la tarde para lidiar con estos problemas.

Establezca una rutina antes de dormir

Las rutinas pre-sueño, como un baño caliente o un par de minutos de lectura, pueden ayudarlo a dormir.

Si no puede dormir

La mayoría de la gente se despierta 1 o 2 veces por noche, por diversas razones.

Si se levanta en medio de la noche y no puede volver a dormir dentro de 15 a 20 minutos, no se quede en la cama tratando de dormir.

Qué hacer:

- Levántese de la cama y salga del cuarto.
- Lea.
- Tome un baño de tina.
- Coma un tentempié ligero.
- Haga una actividad tranquila.

Qué NO hacer

- No haga actividades desafiantes o estimulantes como tareas domésticas o trabajo de oficina.
- No vea la televisión.



En general, descubrirá que puede conseguir volver a dormirse en 20 minutos más o menos.

Condiciones de salud que perturban el sueño

Condiciones físicas

Estos incluyen reflujo ácido con ardor de estómago, molestias de la artritis, dolores menstruales, bochornos y dolores de cabeza.

Problemas de salud psicológicos y mentales

Estos incluyen depresión, ansiedad y estrés.

En muchos casos, la dificultad para permanecer dormido puede ser el único síntoma de la depresión.



Por favor hágale a su doctor si siente que esto es una preocupación. Su doctor puede ayudarle a encontrar la fuente de estos sentimientos y decidir sobre el mejor tratamiento.

Medicamentos

Muchos medicamentos pueden causar insomnio como efecto secundario. Pregúntele a su doctor o farmacéutico si los medicamentos que está tomando pueden provocar insomnio.

Neurociencias

Para ubicaciones y contactos, visite:

cookchildrens.org/services/neurosciences/contact-us/ o



Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, hágale a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.