

Dormir bien es importante para mantener la salud. Hay varias cosas que puedes hacer para fomentar dormir bien y favorecer la higiene del sueño para así descansar mejor.

¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño es definida como los comportamientos empleados para fomentar un buen sueño.

CONSEJOS PARA LA HIGIENE DEL SUEÑO

Mantener una rutina constante para dormir

Irse a la cama y despertarse a la misma hora. Lo ideal sería que así fuese todos los días de la semana (+/- 20min).

De día evita las siestas

Las siestas reducen la “deuda del sueño”, que es tan necesaria para poder dormirse con facilidad. Cada uno de nosotros necesita una cierta cantidad de horas de sueño por cada periodo de 24 horas. Necesitamos esa cantidad exacta, no más.

Cuando dormimos la siesta, eso reduce las horas de sueño que necesitaremos la noche siguiente - que puede causar la fragmentación del sueño o dificultad para quedarse dormido, que a su vez puede provocar insomnia o falta de sueño.

No te quedes despierto en la cama más de 5 a 10 minutos

Si te das cuenta que tu mente está dando vueltas o estas preocupado de no poder volver a conciliar el sueño en mitad de la noche - levántate y siéntate en una silla a oscuras. Quédate ahí hasta que tengas sueño y sólo entonces vuelve a la cama. ¡Nada de internet o tele durante esos episodios! Eso sólo te estimularía más. Si esto te pasa varias veces durante la noche, no pasa nada. Mantén tu horario habitual de levantarte y procura evitar las siestas.

No veas la tele o uses el ordenador, el móvil o la tablet en la cama.

La cama está exclusivamente para dos cosas - dormir y sexo. La luz azul de las pantallas puede afectar de manera negativa tu ritmo circadiano. Se ha comprobado que el uso de unas gafas contra la luz azul en las dos horas previas a acostarse mejora la duración y la calidad del sueño.

Bebe bebidas con cafeína con cautela Los efectos de la cafeína pueden durar hasta varias horas después de la ingesta. La cafeína puede fragmentar el sueño y puede causar dificultad para conciliar el sueño. Si bebes cafeína, hazlo antes del mediodía. Recuerda que los refrescos y los téis también contienen cafeína. Evita sustancias inapropiadas que interfieren con el sueño. Los cigarrillos, el alcohol y algunos medicamentos sin receta médica pueden provocar la interrupción del sueño.

Aire fresco y limpio

Abre la ventana un poco para asegurar que tengas suficiente aire fresco. Si quieres evitar corrientes, usa un purificador del aire que elimina las bacterias y los malos olores del aire de la habitación.

Haz ejercicio antes de las 14 horas todos los días. El ejercicio fomenta sueño continuo.

Evita realizar ejercicio riguroso antes de acostarte. El ejercicio riguroso aumenta las endorfinas en el cuerpo que a su vez puede dificultar conciliar el sueño

Un dormitorio tranquilo y acogedor.

Pon el termostato de tu dormitorio a una temperatura agradable. Generalmente es preferible que sea un poco más fresco que demasiado caluroso. Apaga la tele y evita otros sonidos que pueden perturbar el sueño. Sonido de fondo (white noise) , como puede ser el de un ventilador está bien.

Si tus mascotas te despiertan, manténlos fuera del dormitorio.

Tu dormitorio debería estar oscuro, apaga luces brillantes.

Procura tener un colchón cómodo.

Si tu pareja ronca eso podría interrumpir tu sueño. Buscad remedios para evitar los ronquidos.

Si sueles mirar la hora por la noche, esconde el reloj.

Adquiere una rutina cómoda y agradable antes de irte a dormir:

Un baño o una ducha caliente

Meditación o tiempo en silencio

Para la gente con insomnio puede ser de utilidad volver a consultar esta guía con regularidad. No te preocupes si no cumples algunas de las recomendaciones o pasas una mala noche. Si sigues estas recomendaciones para la higiene del sueño te ayudará a establecer una rutina que te brindará la oportunidad de dormir bien.