



hábitos de higiene del sueño

Mucha gente experimenta problemas de sueño, bien para conciliar el sueño, bien para mantenerlo. Tales dificultades en muchas ocasiones pueden ser superadas de una forma sencilla, ya que responden a malos hábitos de sueño. La higiene del sueño hace referencia a aquellos hábitos saludables que nos ayudan a tener una rutina sana de sueño, evitando aquellas actividades o elementos que dificultan el sueño, y potenciando aquellos que lo facilitan.

Descubre tu propio ritmo de sueño. Conocer tu propio ritmo te ayudará a programar mejor tu higiene de sueño, seleccionando los periodos de sueño más indicados para ti.

- Se conocen como **buhos** a las personas con tendencia a acostarse tarde y levantarse tarde. Suelen ser personas que por las mañanas les cuesta despertarse y alcanzan su máximo de activación en las horas de la tarde.
- Se conocen como **alondras** a aquellas que suelen acostarse pronto y levantarse temprano. Alcanzan su máximo de actividad antes del mediodía y por la tarde les cuesta más estar alerta.

Respecto a la cena... Toma una cena ligera, unas dos horas antes de ir a la cama.

- No te acuestes con hambre; una pequeña cantidad de alimentos o un vaso de leche tibia puede ayudarte a conciliar el sueño. Si te despiertas con hambre por la noche, no comas. Es mejor tomar un pisco-baís antes de acostarse.
- Evita el chocolate o grandes cantidades de azúcar, ya que son excitantes, o los líquidos en exceso.

Actividad previa a acostarte: evita realizar ejercicio físico o mental intenso dos horas antes de acostarte. Para entrar en el sueño más fácilmente hay que ir disminuyendo la actividad (física y mental) a lo largo de la tarde.

Condiciones ambientales:

- Procura que la habitación esté bien ventilada y con una temperatura fresca.
- La ropa de cama y personal deben ser ligeras a la vez que abrigadas; son recomendables las prendas de algodón.
- El colchón debe permitir el apoyo fisiológico de la columna vertebral; la almohada no debe ser ni muy alta ni muy dura.
- Si tienes problemas respiratorios, puede resultarte más cómodo adoptar una postura de costado y con la cama ligeramente elevada (por ejemplo, colocando cojines bajo el colchón). También

conviene realizar una limpieza de las vías respiratorias.

- El ambiente de la habitación debe ser tranquilo, sin ruidos ni intromisiones.

Realizar actividades repetitivas todas las noches antes de acostarse resulta, a largo plazo, un buen inductor de sueño. Actividades como la higiene personal o preparar la habitación para dormir pueden actuar como indicadores de sueño.

Consumo de sustancias:

- Hay que **evitar la cafeína y otras xantinas**. El café, la cola, chocolates y algunos medicamentos contra el resfriado contienen sustancias que disminuyen la profundidad del sueño; no debes consumir tales sustancias después del mediodía.
- La **nicotina**, a dosis altas, dificulta el sueño.
- El **alcohol** produce sedación, pero provoca una menor calidad de sueño.
- Si tomas fármacos que puedan activarte, como **hipertensores o diuréticos**, consulta a tu médico la posibilidad de sustituirlo por otro, o cambiar la toma a primera hora del día.

Indicadores del sueño. Algunas personas tienen dificultad para reconocer en ellas las sensaciones de sueño, y aprovecharlas para irse a dormir. Algunas de estas sensaciones son:

- Notar un escalofrío que no tenga origen ambiental. La bajada de medio grado de la temperatura corporal suele coincidir con la fase de preparación al sueño.
- Perder la atención o tener fallos visuales al leer, ver la TV, etc.
- Tener bostezos. El bostezo es la respuesta del organismo ante una situación de fatiga. Con él, se consigue una mayor oxigenación, lo cual nos reactiva.