

## HIGIENE DEL SUEÑO

1. **Establezca una hora regular para acostarse y para levantarse.** Evite recuperar el tiempo perdido durante los fines de semana o las vacaciones. Si ha estado acostándose y levantándose a horas muy distintas, es posible que necesite reinstalar su reloj biológico siguiendo un esquema regular de sueño. No duerma siesta durante el día.
2. **Reserve la cama para dormir y para mantener relaciones sexuales.** Ver la televisión, leer, comer, preocuparse o hacer otras actividades en la cama es una de las razones más comunes de las dificultades para reconciliar el sueño.
3. **Si han transcurrido más de 20 minutos y no se ha dormido, levántese y vaya a otra habitación.** Haga alguna actividad relajante como leer un libro y luego vuelva al dormitorio a dormir. Aunque no se pretende que esté mirando el reloj, levántese si no se duerme de inmediato. Recuerde que la meta es asociar la cama con quedarse dormido con rapidez. Al principio observará que pasa la mayor parte de la noche fuera de la cama, y que en total duerme muy pocas horas, pero estos períodos de sueño continuo se ampliarán gradualmente hasta ocupar toda la noche.
4. **Cree un ambiente apropiado para el sueño.** Las personas a veces olvidan factores obvios como la oscuridad, la quietud y la buena ventilación.
5. **Establezca una rutina que le prepare para el sueño.** Esta rutina se convierte en la respuesta condicionada que dice a su cuerpo: “es hora de dormir”. Una rutina típica podría ser cepillarse el pelo y los dientes, darse un baño, retirar las sábanas y colocar la ropa para el día siguiente.
6. **Dos horas antes de dormirse, limite sus actividades a aquellas que sean relajantes.** Estas actividades podrían ser darse un baño o ducha caliente, leer, ver la televisión, etc. Evite las actividades que provoquen ansiedad como repasar facturas, discutir, estudiar, etc.
7. **Use técnicas de relajación y respiración.**
8. **Evite la cafeína, la nicotina, las comidas pesadas y el ejercicio físico intenso** entre tres y cinco horas antes de acostarse.

9. **Haga ejercicio físico durante el día.** El ejercicio físico ejecutado durante la tarde aumenta la profundidad del sueño de la primera media hora de la noche. Incluso los paseos pueden ser útiles.
10. **Cree “pantallas de sonido”.** Si el ruido que hay a su alrededor le dificulta conciliar el sueño o le despierta, bloquee el ruido creando una pantalla de sonido. Un modo de hacerlo consiste en colocar una radio en la mesilla o unos auriculares y sintonizarlos entre dos emisoras para que produzca un sonido blanco, que enmascare otros ruidos.
11. **Evite el alcohol.** Incluso las cantidades moderadas de alcohol pueden producir trastornos del sueño.
12. **Evite la administración regular de somníferos.** Los remedios farmacológicos no siempre son muy efectivos. Si el cuerpo empieza a tolerar los fármacos, cada vez se requieren cantidades mayores, lo que conduce a la dependencia. De hecho, los somníferos son muchas veces la causa del insomnio a largo plazo.
13. **Si siente somnolencia durante el día, cambie de actividad.** La mejor forma de permanecer despierto consiste en moverse: levántese de la silla, haga estiramientos, pasee. Pruebe descansos creativos en lugar de alcohol, cigarros o café.
14. Si preocuparse por los problemas antes de dormirse es un patrón recurrente, establezca un período regular de una hora antes de cenar por ejemplo durante el cual pensará en sus problemas y desarrollará planes específicos para manejarlos.
15. **Ponga el despertador y levántese a la misma hora todas las mañanas.** Eso ayudará a su cuerpo a adquirir un ritmo de sueño consistente.
16. **No tome en consideración lo que ha dormido la noche anterior.** No es una desgracia no haber dormido. La privación total de sueño una noche produce muy pocos efectos. No aparecen problemas de rendimiento incluso después de períodos prolongados de reducción de sueño. Y, aunque se informa con frecuencia de fatiga e irritabilidad, se debe advertir que numerosos factores, además de la pérdida de sueño, determinan la fatiga y la activación. Además, fatiga y activación siguen un ritmo circadiano diario. Incluso si las personas no duermen nada, estarán alerta durante el día y fatigadas en los momentos en que ordinariamente duermen.

17. **Deje a un lado todas las tecnologías y pantallas al menos 1 hora antes de acostarse.** Aunque vivamos en un mundo en el que es complicado dejar de lado la tecnología es muy importante hacerlo para dormir mejor. Las pantallas emiten una luz que confunde a nuestro cerebro.