

MEDIDAS HIGIÉNICAS DEL SUEÑO

El sueño es una necesidad primaria. El ser humano necesita dormir y esto sucederá de forma natural, aunque el individuo no quiera.





Es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad. Es decir que sea reparador y que permita restaurar el organismo para afrontar la posterior etapa de vigilia.



La calidad influye en buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas).

El sueño es un indicador de salud. Son indispensables para un estilo de vida saludable.



Junto con la realización de actividad física.



Y una adecuada alimentación.

Existen unas normas básicas para la higiene del sueño:



1. Mantener un horario fijo para acostarse y levantarse, incluido fines de semana y vacaciones.

2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, adaptándoles a las necesidades reales del sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y, al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.



3. Evitar la siesta. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.



4. Evitar las bebidas que contienen cafeína y teína. Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.



5. Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.



6. En la medida de lo posible mantenga el dormitorio en una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido.



7. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si se está acostumbrado a ello, tomar algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, leche, galletas o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar y líquidos en exceso.



8. Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno.



Siguiendo estas medidas higiénicas del sueño podemos mejorar nuestra calidad del sueño para afrontar el día a día.