
RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE

MEDIDAS HIGIÉNICO-DIETÉTICAS GENERALES UMS

1. MEDIDAS HIGIENICO-DIETETICAS:

Se recomienda mantener una ADECUADA HIGIENE DE SUEÑO y HORARIOS REGULARES. Se recomienda dormir las horas necesarias durante la noche para estar activo y descansado al día siguiente, procurando MANTENER UN HORARIO SIMILAR DE SUEÑO durante todos los días, incluido los fines de semana. Debe dormir al menos 7 horas y media todas las noches. Es preferible que duerma en posición LATERAL, evitando dormir boca arriba. Es muy importante que EVITE tomar alcohol, especialmente por la noche, así como sedantes o pastillas para dormir, excepto si están indicadas por su médico.

2. RECOMENDACIONES PARA UNA BUENA HIGIENE DE SUEÑO:

- Fijar la hora de dormir y despertar.
- No dormir durante el día; en caso de hacerlo, no debe exceder los 45 minutos de sueño.
- No beber alcohol en cantidades excesivas 4 horas antes de acostarse.
- No tomar cafeína 6 horas antes de acostarse (café, té, colas y chocolate).
- No ingerir comidas copiosas, picantes o muy dulces 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no inmediatamente antes de acostarse.
- Dormir en una cama cómoda. Fijar una temperatura confortable y mantener una buena ventilación en el dormitorio.
- Eliminar ruidos molestos y luces innecesarias en el dormitorio.
- Evitar dispositivos electrónicos antes de acostarse.
- Reservar la cama para dormir y actividad sexual. No utilizar la cama para trabajar o recrearse.

3. **Régimen de vida y CONTROL del PESO:** Puede realizar vida normal, pero es imprescindible que mantenga su PESO IDEAL para poder controlar su enfermedad, siempre bajo control de MAP o endocrino.

4. **Control estricto de factores de riesgo cardiovascular por su médico de cabecera:** Tabaco, hipertensión arterial, hipercolesterolemia, diabetes, obesidad, etc. Debe realizar ejercicio físico y evitar el sedentarismo.