

### HIGIENE DEL SUEÑO EN INSOMNIO

---

1. Mantener un **horario fijo** para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.
2. **Permanecer en la cama el tiempo suficiente**, adaptándolo a las necesidades reales de 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. Si han pasado 30 minutos desde que se acostó y sigue aún sin dormir, **levántese de la cama**, vaya a otra habitación y haga algo que no lo active demasiado, como leer una revista o ver la televisión, por ejemplo. Cuando vuelva a tener sueño regrese a su dormitorio. El objetivo es que usted asocie su cama con quedarse dormido lo antes posible.
4. **Evitar la siesta**. En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.
5. **Evitar las bebidas que contienen cafeína y teína**. Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben. La cafeína es un estimulante del sistema nervioso. Además, aunque no provoca adicción (dependencia física en el organismo), si puede provocar una dependencia psicológica.
6. **El alcohol y el tabaco**, además de perjudicar la salud, **perjudican el sueño** y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir. El alcohol es un depresor del sistema nervioso; si bien puede facilitar el inicio del sueño, provoca despertares a lo largo de la noche y además provoca adicción (dependencia física). La nicotina es un estimulante del sistema nervioso (y no un tranquilizante, como suele creer quien fuma) y también provoca adicción.
7. **Realizar ejercicio suave regularmente (pasear)**, durante al menos una hora al día, con luz solar, mañana o tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir. Si se realiza ejercicio vigoroso en las 3 ó 4 horas previas a la hora de acostarse el sistema nervioso puede activarse y la sensación de somnolencia perderse.
8. En la medida de lo posible **mantenga el dormitorio a una temperatura agradable y con unos niveles mínimos de luz y ruido**. El dormitorio debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.
9. El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño. **Las comidas deben distanciarse de la hora de acostarse**.
10. **Evitar realizar en la cama** actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio...Nuestro cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama a la actividad de dormir. Cuando en ese lugar se realizan otro tipo de actividades se recibe un doble mensaje y se confunde.
11. **Evitar realizar ejercicios intensos o utilizar dispositivos electrónicos** como ordenador, tablet, teléfono etc. en las dos horas previas al sueño nocturno. El efecto luminoso de la pantalla del ordenador (luz azul) puede aumentar su estado de activación.
12. **Repetir cada noche una rutina** de acciones que ayuden a prepararse mental y físicamente para irse a la cama. Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente...etc.