

## DORMIR BIEN, UN SUEÑO ALCANZABLE ALGUNOS CONSEJOS PARA DORMIR BIEN

- Mantenga horarios estables para acostarse y levantarse. No prolongue quedarse en la cama en las mañanas cuando ya se ha despertado. La cama es para dormir.

- Aprenda a reconocer los signos del sueño (bostezos, párpados pesados, cabeza pesada = puertas del sueño) y no dejarlos pasar cuando se corresponden con el horario habitual de dormirse.

Diferencie fatiga de sueño.

- Si se despierta en la noche, levántese si pasa 20 minutos o más sin lograr dormirse nuevamente. Vuelva a acostarse cuando sienta los signos del sueño.

- Evite estimulantes (café, bebidas cola, nicotina, té, chocolate, vit. C) en las últimas 4 hrs. previas a dormir.

- Elimine siestas. De hacerla, ésta debe ser sólo 1 al día y no debe durar más de media hora.

- Evite la automedicación como pastillas para dormir, tranquilizantes, alcohol, etc. Asimismo se debe tener cuidado con ciertas hierbas, infusiones o compuestos naturales para dormir, que pueden producir efectos no deseados.

- Evite ver TV en el dormitorio. En lo posible ubicarla en otro lugar y no ver TV justo antes de dormir.

- Procure dejar tiempo de “tranquilidad” antes de acostarse. Tómese unos 30 minutos para ir pasando del ambiente de actividad a uno de tranquilidad, bajando o apagando luces, TV, etc. Ocupe ese tiempo en relajarse o realizar sus rutinas de higiene en el baño, lentamente.

- Reserve el dormitorio para dormir y la actividad sexual. Evite trabajo, estudios, leer, comer, juegos de computadora, etc, mientras esté en la cama.

- Evite el ejercicio físico intenso en las horas próximas a dormir. Éste debe hacerse a más tardar 3 horas antes del inicio ideal del sueño.

- Evite cenas abundantes y excesivamente condimentadas, sin embargo, no es conveniente ir a dormir sin haber comido nada. Si pasan 2 horas o más desde la última comida que ingirió, es conveniente comer algo liviano antes de dormir (leche, yogur, postre, galletas, etc.)

- Procure un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura agradable (18° a 20°C).

- Favorezca actividades relajantes en la tarde y respete su propio ritmo de sueño.