



HIGIENE DEL SUEÑO

Dormir permite al cuerpo recuperarse de la actividad y desgaste diarios. Mientras dormimos se produce una alteración de la conciencia y de la actividad de nuestro organismo: desciende nuestro ritmo cardíaco, la temperatura, la respiración y el gasto energético, con el fin de regenerarnos.

Por eso es tan importante, no solo las horas de sueño sino la calidad del mismo.

Para que sea realmente reparador en un adulto, debe tener una duración mínima de entre 6 y 8 horas.

La falta de sueño y descanso puede agravar la sensación de “no poder más” y aumentar nuestro nivel de estrés.

Pautas para un “buen dormir”:

- Intente mantener un horario regular, especialmente al levantarse, para regularizar el hábito de sueño.
- Evite ingerir alimentos pesados y no coma muy tarde, por lo menos no más allá de 3 horas antes de irse a dormir.
- Evite estimulantes: café, bebidas con cola, té, alcohol o tabaco, (especialmente a partir de media tarde).
- Procure un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura adecuada.
- Evite hacer ejercicio físico fuerte antes de ir a dormir.
- Procure generar un tiempo de tranquilidad antes de irse a dormir (al menos 30' antes de ir a dormir), en el cual el grado de actividades vaya disminuyendo: relajase oyendo música, leyendo, dándose un baño caliente...
- No vaya a la cama hasta que no tenga sueño. Si le cuesta conciliar el sueño, practique de forma regular, antes de acostarse, alguna técnica de relajación sencilla.

| Posturas correctas para descansar sin alterar la columna vertebral | |
|--|--|
| Boca arriba, con una almohada en la cabeza y otra debajo de las rodillas. |  |
| Posición fetal, con una almohada que mantenga el mismo nivel en toda la columna. |  |