

RESUMEN DE RECOMIENDACIONES PARA UNA CORRECTA HIGIENE DEL SUEÑO LUIS DE LA HERRÁN, 2013

Es muy importante evaluar el origen y la funcionalidad del insomnio o de la dificultad en conciliar el sueño. Las pautas que aquí se ofrecen son generales y orientativas.

¿Qué podemos hacer para dormir mejor?

- **La Cama es para dormir.** Es importante asociar el espacio de la cama a la actividad del sueño. No la utilices para trabajar, comer, etc.
- **La hora de dormir.** Respetar una misma hora para ir a la cama es importante.
- **Rutinas para acostarse:** Mantengamos unos hábitos parecidos antes de dormir: ver la TV, charlar, leer, ponernos el pijama, acudir al wc, ducha,... Así enseñamos al cerebro a que "vaya desconectando".
- **Ritmo sueño / vigilia.** Son los ritmos circadianos. un período de horas despiertos y un período de horas dormido. alternamos estos tiempos de manera cíclica cada 24 horas.
- **Siestas cortas.** Nunca por encima de 30 minutos; de lo contrario entraremos en la fase de sueño profundo y romperemos el ritmo circadiano: nuestro cuerpo se resiente.
- **Levantarse a la misma hora.** Aproximadamente pongámonos en marcha a una hora similar.
- **Tiempo necesario.** Cada persona tiene una necesidad de horas de sueño similar. Aunque sean pocas, si no hay somnolencia, correcto.
- **Ejercicios de relajación y respiración.** Actividades de desactivación fisiológica vienen muy bien. Aprendamos a respirar hinchando la tripa cuando cogemos aire y deshinchándola cuando exhalamos .
- **Evite cenas copiosas.** Comidas abundantes antes de comer o ejercicio físico desmesurado no son recomendables.
- **Quedarse dormido es automático.** Conciliar el sueño es tarea del Sistema Nervioso Autónomo; por lo tanto no podemos ni debemos "obligarnos" a dormir cuando vemos que no podemos.
- **Intención paradójica.** Si no podemos dormir, de acuerdo, ha llegado la noche en blanco: no lo intentemos, pero permanezcamos tumbados, en la cama con la luz apagada.
- **Móviles y dispositivos. Apagados.** La noche es para dormir, el día para relacionarnos con los demás.
- **El sueño no es homeostático.** Si necesitamos dormir 8 horas y un día lo hacemos sólo durante 4, no añadamos a la siguiente noche 12.