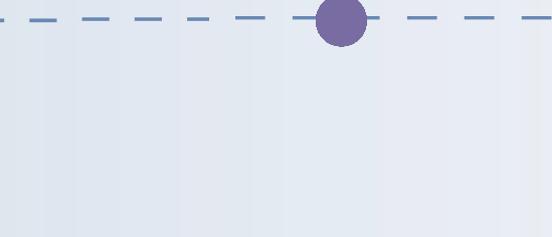




# La medicina del sueño

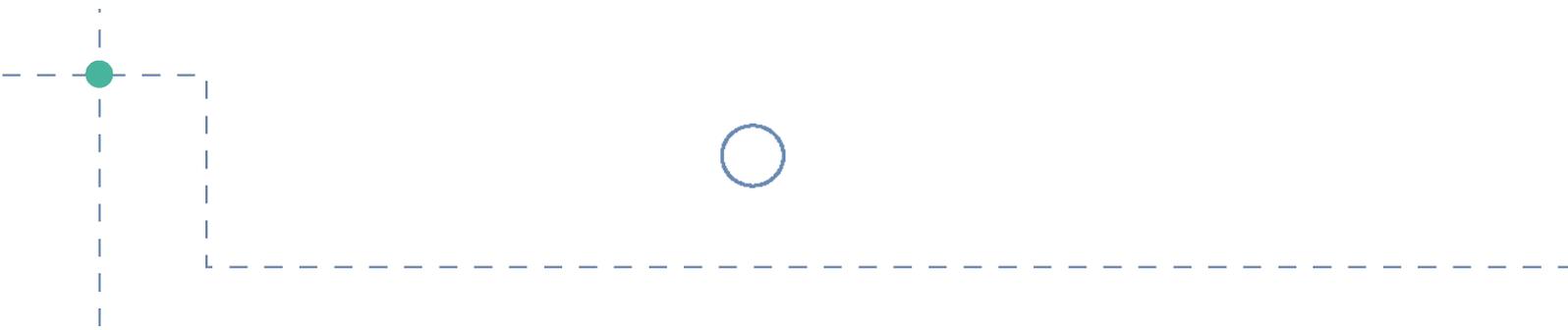


Dr. Juan José Heredia



**DOCTOR**  
AL INSTANTE





# Introducción



La higiene del sueño es una práctica esencial que se refiere a una serie de comportamientos y hábitos que se adoptan con el objetivo de obtener un sueño saludable y reparador. El sueño es fundamental para el bienestar físico, emocional y mental. Cuando dormimos, el cuerpo se regenera y se recupera del desgaste diario, mientras que el cerebro procesa la información y la consolida. Por lo tanto, la falta de sueño o un sueño de mala calidad puede tener efectos negativos en la salud, incluyendo fatiga, dificultad para concentrarse, cambios de humor, aumento del riesgo de accidentes, depresión y ansiedad, y problemas de salud crónicos como la diabetes y las enfermedades cardiovasculares.



## ¿Cómo mantener una buena higiene del sueño?

1. Es importante establecer una rutina de sueño consistente y acostumbrarse a horarios regulares de dormir y despertar.

2. Es esencial crear un ambiente adecuado para el sueño, lo que significa una habitación fresca, oscura y tranquila con una cama cómoda y ropa de cama limpia.

3. Se debe evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse, ya que la luz azul emitida por estos dispositivos puede alterar el ritmo circadiano y dificultar el sueño.

4. También se debe evitar comer comidas pesadas antes de dormir, así como el consumo de alcohol y cafeína, ya que pueden interferir con el sueño y hacer que te despiertes con frecuencia durante la noche.

5. La actividad física regular también es importante para una buena higiene del sueño, ya que ayuda a reducir el estrés y la ansiedad, lo que puede interferir con la capacidad de conciliar el sueño.

6. Limitar las siestas durante el día también puede ayudar a mejorar la calidad del sueño nocturno.

7. Finalmente, se recomienda buscar ayuda médica si se tienen problemas para dormir de manera consistente, ya que puede ser un signo de un trastorno del sueño subyacente. En general, seguir prácticas de higiene del sueño saludables puede mejorar significativamente la calidad de vida y la salud en general.

A continuación, enlistaremos unas recomendaciones para poder llevar a cabo una buena higiene del sueño, tenemos que recordar que la higiene del sueño por sí sola no va a ser suficiente como tratamiento único de los trastornos del sueño, en especial del insomnio.

Es fundamental que, al presentarse cualquier trastorno del sueño, acudir con su médico especialista en sueño para que este, pueda valorar el caso y así poder hacer un correcto diagnóstico y con ello pautar el tratamiento correcto.

## HABITOS DURANTE EL DIA

**1** Siempre despertarse más o menos a la misma hora, incluyendo los fines de semana.

**2** Elimine o disminuya el consumo de alcohol, cafeína y/o nicotina, sobre todo por la tarde y noche

**3** El ejercicio debe ser evitado por la noche, o al menos 3 horas antes de acostarse.

**4** Evite hacer siestas durante el día, si es necesario una siesta, que esta no sea mayor de 20 minutos

**5** Ejercicio físico durante el día, durante al menos 1 hora, si es posible con luz solar.



## CONDICIONES QUE PROMUEVEN EL DORMIR:

**1** Permanezca en la cama, solo el tiempo necesario.

**2** Acuéstese en un colchón firme y con una almohada cómoda

**3** El dormitorio deberá ser completamente oscuro y en silencio, así como tener una temperatura adecuada (ni muy frío ni muy caluroso)

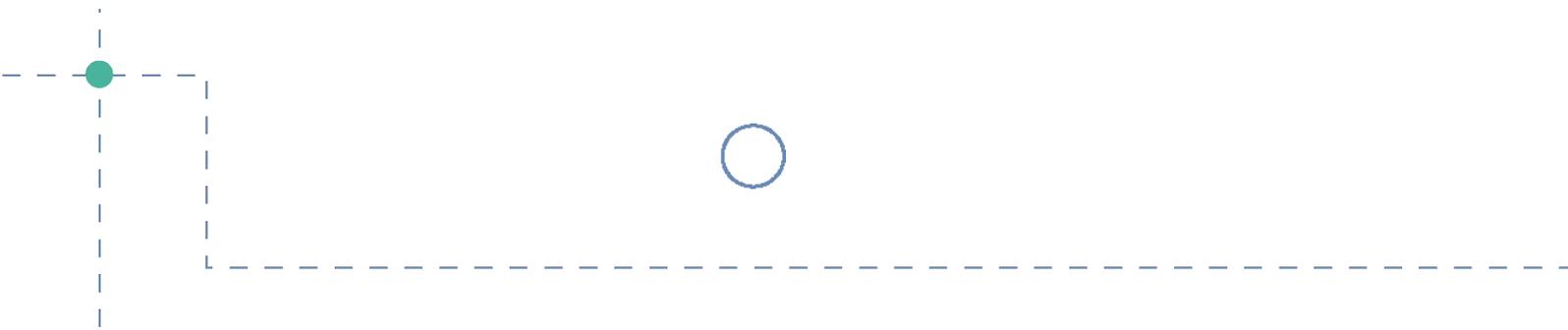
**4** Olvidarse del cualquier tipo de tensión mínimo 2 horas antes de acostarse. Antes de cenar, hacer una lista de los pendientes o actividades a realizar al día siguiente, una vez concluida la lista, cerrar la libreta y olvidarse de todo ello hasta el día siguiente.

**5** Establecer un ritual relajante antes de acostarse, como: ponerse el pijama, leer algo poco estimulante (no en la cama) etc.

**6** La cama es única y exclusivamente para dormir, evite ver la televisión en cama.

**7** Vaya a la cama solo cuando tenga sueño. No vaya con hambre o sed; o después de comer o haber bebido demasiado.





# ¡Nota final!



Si no puede dormir rápidamente. No se preocupe y salga de la cama, vaya a una habitación con luz tenue y realice actividades relajantes y/o aburridas, no regrese a la cama, hasta que tenga sueño nuevamente.

