

Higiene del Sueño



Consejos para una buena salud del sueño

Existen una serie de consejos generales que pueden ayudarte a descansar adecuadamente y evitar problemas relacionados con el sueño.

- **Establece un horario de sueño regular.**

Es bueno que te acuestes y te levantes cada día a la misma hora y seguir el propio ritmo de sueño que marca tu organismo. No es recomendable que te quedes en la cama más tiempo del necesario para dormir.

- **Presta atención a los factores ambientales**

Mantener el dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado y con una temperatura ambiental confortable a lo largo de la noche te ayudará a dormir mejor.

- **Mantén la cama en buenas condiciones**

Es importante que duermas en un colchón que no sea ni demasiado blando ni demasiado duro. La almohada ha de tener la densidad y la altura adecuadas. Además, la cama debe ser utilizada para dormir y no para leer, ver la televisión o trabajar, puesto que la permanencia prolongada en la cama da lugar a sueño fragmentado y de mala calidad.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
**COLOMBIA
EXCELENTE**[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAMA BRONCE



Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473



Consejos para una buena salud del sueño

- **Regula los horarios de las comidas**

Y sobre todo, no comas ni bebas grandes cantidades durante las tres horas previas a acostarte, ya que las comidas copiosas producen digestiones pesadas que interfieren con el sueño.

- **Evita las siestas largas durante el día**

Las siestas son recomendables al haber demostrado beneficios cardiovasculares y mentales, pero no deben ser muy largas para que no te cueste dormir por la noche. Normalmente con 15-30 minutos de duración y un intervalo mínimo de 7 horas desde la finalización de la siesta hasta el momento de irte a dormir por la noche es lo recomendable para poder conciliar mejor el sueño.

- **Realiza ejercicio físico**

A ser posible unos 40 minutos todos los días. No obstante, la actividad física debe acabar de 4 a 6 horas antes de acostarte, por su efecto excitante.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
COLOMBIA
EXCELENTE[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAMA BRONCE



Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473

Consejos para una buena salud del sueño



- **Vete a la cama en cuanto tengas sueño**

No es bueno que te quedes dormido viendo la 'tele' en el salón, ya que luego te resultará más difícil volver a dormir en la cama.

- **Establece un ritual relajante para ir a dormir**

Te puede servir de ayuda realizar alguna actividad relajante media hora antes de ir a dormir, como leer algo ligero, escuchar música suave, practicar ejercicios de relajación o tomar un baño o una ducha, para eliminar tensiones. Si no logras dormir, no es bueno forzar la situación insistiendo en ello; es mejor concentrarse en pensamientos relajantes.

- **Lleva un estilo de vida saludable**

La alimentación equilibrada y el deporte deben acompañarse de unos hábitos sanos. Así, te recomendamos eliminar el consumo de tabaco, bebidas alcohólicas o sustancias estimulantes para que la calidad del sueño no se vea perjudicada.



INSTITUTO
Neumológico
DEL ORIENTE



UCAD
COLOMBIA
EXCELENTE[®]
Unidad Clínica de Alto Desempeño
PROGRAM BRONCE



Programa de Asma
Contáctanos
PBX: 6972473