

HIGIENE DEL SUEÑO

Los buenos hábitos y patrones de sueño incluyen:

- 1 – Establecer una meta de al menos 7 a 8 horas de sueño por día.
 - 2 – Utilizar la cama principalmente para dormir y acostarse sólo cuando esté cansado. Si no se puede quedar dormido después de 30 minutos, debe levantarse de la cama pero no debe realizar ninguna actividad que requiere un estado mental de alerta.
 - 3 – Mantener un horario regular para acostarse y levantarse los fines de semana o días libres.
 - 4 – Evitar siestas excesivas durante el día. Si es necesaria una siesta, límitela a no más de 30 minutos.
 - 5 – Minimizar el ruido ambiental, las luces brillantes y cuidar la temperatura del cuarto que no sea extrema.
 - 6 – Evitar el alcohol, las bebidas con cafeína y los productos con nicotina durante al menos 6 horas antes de acostarse.
 - 7 – Evitar el ejercicio extenuante y las comidas grandes al menos 4 horas antes de la hora de acostarse.
-

Se dieron hojas educativas y también se habló de la higiene del sueño.

Se enseñó actividad de meditación del sueño.

Se habló de aumentar el ejercicio diario y evitar la cafeína, especialmente después de las 12 o la 1 p.m.

Se habló de la reducción de alcohol de una persona que toma mucho alcohol, ya que puede provocar que se despierte durante la noche.

La luz del sol a mitad del día puede mejorar el sueño nocturno.

Evitar las pantallas de la computadora, el iPad y el teléfono durante las últimas dos horas antes de acostarse también puede mejorar el sueño.

Se puede tomar raíz de valeriana o melatonina sin receta. La melatonina debe iniciarse a un nivel muy bajo, dosis de 0.5 mg a 1 mg, ya que dosis más altas a menudo pueden causar desvelo o tener sueño el día siguiente.

Algunos pueden beneficiarse de un antifaz en los ojos y el uso de gafas de seguridad de color naranja durante las últimas dos horas antes de acostarse.