Higiene del sueño

Cinco prácticas con respaldo para dormir mejor. Léelas y elige una para empezar; no hace falta cambiarlo todo de golpe.

1. Mantén horarios regulares

Acostarte y levantarte a horas parecidas estabiliza tu reloj interno.

1. Fija sobre todo la hora de levantarte, también el fin de semana.
2. Busca luz natural por la mañana, al poco de despertar.
3. Si haces siesta, que sea corta y no muy tarde.

2. Cuida la cafeína y el alcohol

Ambos alteran el sueño, aunque el alcohol parezca ayudar a desconectar.

1. Evita la cafeína desde media tarde (café, té, refrescos, energéticas).
2. Reduce el alcohol cerca de la hora de dormir porque fragmenta el sueño.

3. Baja las luces y las pantallas

La luz brillante por la noche retrasa la señal de sueño del cuerpo.

1. Atenúa las luces alrededor de una hora antes de acostarte.
2. Deja las pantallas un rato antes y, si las usas, baja el brillo.

4. Prepara el dormitorio

Un ambiente oscuro, fresco y silencioso facilita dormir y seguir dormido.

1. Mantén el cuarto oscuro, fresco y silencioso.
2. Reserva la cama sobre todo para dormir.

5. Si no logras dormir, no te quedes en la cama

Asociar la cama con dar vueltas dificulta el sueño (control de estímulos).

1. Si llevas unos 20 minutos sin dormir, levántate.
2. Haz algo tranquilo con poca luz y vuelve cuando tengas sueño.
3. Mantén igual tu hora de levantarte al día siguiente.

No necesitas cambiarlo todo a la vez. Elige un hábito y mantenlo una semana. Si el insomnio es persistente, roncas con pausas al respirar o tienes mucho sueño de día, consulta con un profesional de salud.

Creado por **psyred.org**

Terapia online desde $15 USD

Escanea y agenda con un psicólogo