



HIGIENE DEL SUEÑO

1. Acostarse y levantarse siempre a la misma hora, incluidos fines de semana y vacaciones.
2. Permanecer en la cama el tiempo suficiente, usar la cama solo para dormir o la actividad sexual. Permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. Evitar la siesta. Si no es posible, que no sea mayor de 30 minutos.
4. Disminuir el consumo de café y el chocolate, sobre todo en horas de la tarde y la noche.
5. Evitar el alcohol y el tabaco.
6. Realizar ejercicio regularmente, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.
7. Duerma en una habitación oscura y silenciosa. Trate de que la temperatura sea inferior a 24 grados centígrados. Use siempre cobijas al dormir. No tenga televisor, computador, ipad, teléfonos celulares, radio, etc en su habitación.
8. Trate de que la hora de dormir sea al menos dos horas después de ingerir el último alimento.

Para pacientes mayores de 60 años tener en cuenta además:

9. Limitar el consumo de líquidos por la tarde.
10. Pasar tiempo al aire libre y disfrutar de la luz solar.
11. Consulte con su médico sobre los medicamentos que usa. La mayoría puede afectar el sueño.