

*Paciente:*

### **REGLAS PARA UNA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO**

A continuación se le indicará algunos hábitos y patrones de conducta que le ayudarán a dormir bien y a mejorar su trastorno del sueño, estas reglas lo conducirán al éxito en resolver su problema, por lo que se le aconseja constancia y perseverancia.

1. Lo mejor para un adulto es dormir ocho (8) horas continuas diarias, evite siestas diurnas (descansaditas acostado, reposaditas, camaroncitos, etc., en fin cualquier nombre que usted use para calificar al intento de recuperar energías reposando acostado o sentado con los ojos cerrados o cabeceando o bostezando); ya que éstas alteran la capacidad para dormir bien durante la noche.
2. Establezca horarios precisos de rutina para levantarse y acostarse; es decir, levántese y acuéstese siempre a la misma hora, con o sin sueño. Incluyendo días festivos. Le indicamos acostarse todos los días a las \_\_\_\_ p.m. y levantarse a las \_\_\_\_ a.m.
3. Utilice la cama sólo para dormir y para las actividades sexuales; Es fundamental aprender a asociar la cama y el dormitorio con el sueño. No se debe ver televisión, leer, comer, trabajar, jugar, escuchar música, discutir con otras personas, pensar sobre sus problemas, etc. durante la permanencia en la cama.
4. No se vaya a la cama si está muy alerta o tenso, trate de relajarse antes de la hora de acostarse; es muy importante intentar rebajar la tensión, ya que afecta el sueño. Además; las personas con insomnio son más sensibles al estrés, al mal humor, a la depresión por lo que es necesario evitar o, al menos, amortiguar en la medida de lo posible las situaciones tensas. Se recomienda que si antes de dormir sobrevienen preocupaciones, lo mejor es tratar de escribir los problemas, las posibles soluciones y las conductas a tomar ante la situación. Consultar los problemas con la almohada, es siempre una mala idea.
5. Haga ejercicios, pero evite realizarlos próximo a la hora de dormir. La práctica deportiva puede aumentar el sueño profundo, pero si se realiza antes de acostarse, conduce a una activación. Evite los ejercicios físicos intensos las cuatro (4) horas antes de la hora de dormir.
6. Mantenga buenos hábitos alimenticios. Nuestro organismo debe sentirse cómodo sin hambre ni sed, pero sin sobrecargas. No coma alimentos muy condimentados, proteicos o grasas en la noche, procure horarios regulares para las comidas. No coma y evite el exceso de líquidos en las tres (3) ó cuatro (4) horas antes de la hora de dormir.

7. Evite los estimulantes; Se debe disminuir la ingesta de café, mate, bebidas energizantes y cualquiera con cafeína, té, nicotina y chocolate. Procure dejar de fumar.
8. Evite el consumo de alcohol; aunque puede conducir al sueño, este frecuentemente altera la arquitectura normal del sueño, provocando despertares frecuentes y apneas.
9. Procure tener condiciones de sueño óptimas; es recomendable una buena cama (con un buen colchón ortopédico), una almohada confortable, buena ropa de cama, una habitación oscura, silenciosa, con una temperatura entre 18 y 22 grados centígrados y con condiciones de humedad aceptables.
10. No mire el reloj, En el momento de conciliar el sueño, siempre hay que tener en cuenta que cuanto más empeño se ponga en tratar de conciliar el sueño, más difícil será conseguirlo.
11. Es importante exponerse al sol durante el día (permite sincronizar el reloj biológico).
12. Trate de llegar a un peso adecuado para la edad y la contextura corporal.
13. Tome una ducha con agua caliente en las mañanas y agua tibia antes de acostarse.
14. Orine antes de dormir, para impedir (hasta donde el organismo lo permita) despertar durante la noche a consecuencia de ir al baño.
15. Evite el consumo de sedantes o hipnóticos; al principio le puede ayudar a resolver su problema. Pero luego puede generar resistencia y adicción.

***Muy agradecidos por permitirnos contribuir con la búsqueda de la solución a su problema, le reiteramos nuestro compromiso de estar siempre dispuestos a colaborar***

***Cualquier inconveniente que usted presente comuníquese con el Dr. Carlos Rivas Echeverría A los teléfonos 04166740710 à 04143740120***