



## Higiene del sueño

### Crear hábitos constantes del sueño:

- Horario definido para acostarse.
- Horario definido para levantarse.
- Tener una rutina o un ritual antes de acostarse.
- Mantener un ritmo de vida activo.
- Mantener horarios de sueño y despertar en días libres.
- Ingerir comida liviana antes de acostarse.
- Acostarse cuando sienta sueño.

### Crear un espacio de descanso:

- Usar el cuarto para dormir y tener relaciones sexuales solamente.
- No leer en la cama.
- No ver televisión en la cama.
- Tener un cuarto oscuro.
- Tener una temperatura agradable.
- Tener un cuarto aislado del ruido ambiental.

### Las siguientes sugerencias pueden aportar una buena higiene del sueño:

- Evite el consumo de tabaco antes de acostarse.
- Evite el alcohol dos a cuatro horas antes de acostarse.
- Evite la cafeína cuatro a seis horas antes de acostarse.
- Evite el ejercicio pesado dos a cuatro horas antes de acostarse.
- Evite comidas copiosas antes de acostarse.
- Evite las comidas picantes antes de acostarse.
- Evite los relojes.
- Evite el exceso de almohadas.
- Evite tomar siestas durante el día.
- Si toma siestas, no lo haga por más de una hora y nunca después de las 3 p.m.
- Controle el estrés, la ansiedad y la depresión.

### Bibliografía

American Academy of Sleep Medicine. (2021). Healthy sleep habits. Sleep Education. <https://sleepeducation.org/healthy-sleep/healthy-sleep-habits/>

Centers for Disease Control and Prevention. (2024). About sleep. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>

National Heart, Lung, and Blood Institute. (2022). Sleep deprivation and deficiency. National Institutes of Health. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation>