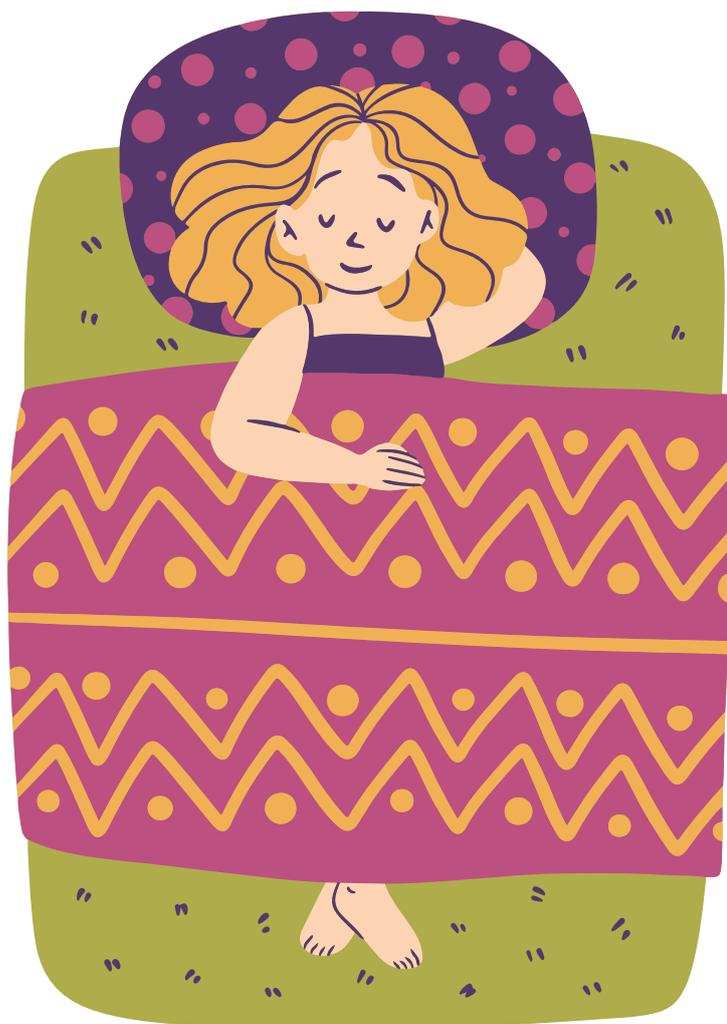


Higiene del sueño

HÁBITOS SALUDABLES



Recomendaciones para Dormir Mejor



- 1 Duerme las horas necesarias para tu buen funcionamiento**, ni más ni menos.
- 2 Evita consumir drogas estimulantes** como la cocaína, anfetaminas, “speed”, drogas de diseño o “pastillas”)
- 3 No duermas durante el día**. No importa el cansancio que tengas, no eches la siesta.
- 4 Arregla el dormitorio para conseguir un ambiente confortable y tranquilo**: niveles mínimos de luminosidad y ruido, ventilación, temperatura adecuada y utiliza una cama y colchón confortables.
- 5 Sigue una alimentación sana y equilibrada** (come de todo, pero sin excesos y sigue la referencia de un buen desayuno, almuerzo y una cena más ligera)
- 6 Establece un horario de sueño regular**, para fijar el reloj biológico, acostándote y levantándote siempre a la misma hora, con independencia del tiempo que hayas dormido. Mantén esta rutina incluso fines de semana, vacaciones o cuando estés desempleado/a.
- 7 Utiliza la segunda parte de la tarde-noche para descansar**. Tu mente y tu cuerpo necesitan descansar antes de ir a la cama. Establece un plazo límite para trabajar y realiza alguna actividad diferente y relajante 90 minutos antes de acostarte, como leer, ver televisión o escuchar música relajante.
- 8 Evita tomar estimulantes legales** (café, té, chocolate, bebidas con cola...) hasta 6 horas antes de acostarte.
- 9 Practica ejercicio físico durante el día**, ello te ayudará a estar más cansado y tu cerebro necesitará dormir para recuperar la energía. Evita el ejercicio físico 2 horas antes de irte a la cama para no activarte y nunca hagas ejercicio después de cenar.
- 10 Evita las cenas copiosas y pesadas que producen digestiones lentas que interfieren con el sueño**. Realiza una cena ligera, al menos 1 hora antes de irte a la cama, preferentemente toma alimentos ricos en triptófano (cereales, leche caliente, lechuga, pavo, pollo, frutos secos, pescados azules, plátano, etc.)

- 11 Evita fumar y beber alcohol 2 horas antes de acostarte.** El alcohol elimina la fase de sueño reparador y provoca despertares precoces y la nicotina estimula el sistema nervioso por la liberación de una hormona llamada “adrenalina” que nos mantiene en alerta y preparados para la acción.
- 12 Date una ducha o baño con agua caliente** una hora y media o dos horas antes de acostarte, pero no justo antes de irte a la cama.
- 13 Toma infusiones o comprimidos de plantas relajantes** (Valeriana, Pasiflora, Avena, Salvia, Lavanda, Tila alpina, Azahar, Espino albar, Romero, Manzanilla, Melatonina, etc.)
- 14 Utiliza técnicas de Relajación o Respiración Diafragmática** para favorecer la inducción del sueño.
- 15 No bebas líquidos justo antes de acostarte,** ya que nos puede interrumpir el sueño al obligarnos a levantarnos a orinar en mitad de la noche.
- 16 Asegúrate de satisfacer todas las necesidades inmediatas antes de ir a la cama** (hambre, ropa cómoda y adecuada, ir al baño, etc.)
- 17 La cama debe usarse única y exclusivamente para dormir o practicar sexo** (que puede ayudarte a dormir), no para ver televisión, usar el ordenador, fumar, oír la radio, trabajar, o tener rumiaciones obsesivas como pensar en problemas o las actividades que debes hacer al día siguiente. Nunca duermas en el sofá.
- 18 No mires el reloj.** Mirar el reloj y obsesionarse con la hora puede dificultar el inicio del sueño.
- 19 Si no puedes dormir después de estar 20-30 minutos en la cama, levántate, vete a otra habitación y haz otra cosa,** como leer un libro pesado, ver en la televisión un programa aburrido o escuchar música tranquila. Vuelve a la cama cuando notes que te pesan los párpados. Si sigues sin poder dormir, vuelve a realizar la misma operación tantas veces como sea preciso.
- 20 Si tu pareja interrumpe tu sueño (ronquido, movimientos),** se recomienda dormir en camas separadas o en habitaciones diferentes durante un par de noches.
- 21 Si roncas, evita dormir boca arriba, adoptando la posición de lado** (puedes colocar algún objeto en la espalda para no darte la vuelta)
- 22 No tomes hipnóticos ni sedantes por tu cuenta,** si duermes menos de 4 horas o más de 10 consulta a tu médico/a o terapeuta.
- 23 Si no duermes, no te tortures por ello, solo empeorarás las cosas.** Acéptalo, tu estado al día siguiente no será tan lamentable y probablemente cuando te despreocupes, consigas dormir.
- 24 Utiliza un despertador** en vez de "estar pendiente" de despertarte a una hora determinada. Si no te fías de un solo despertador (por fallo de las pilas, etc.) pon dos despertadores, pero no estés pendiente de la hora.

CONTACTO

 958 20 22 31

 958 20 25 99

 granadasinadicciones@dipgra.es

SÍGUENOS EN REDES SOCIALES

-  Granada Sin Adicciones
-  [granadasinadicciones](#)
-  Servicio Provincial Drogodependencias Granada
-  Granada Sin Adicciones

Estamos para ayudarte



Servicio Provincial de
Drogodependencias y Adicciones
DIPUTACIÓN DE GRANADA



Diputación
de Granada

Avanzamos junt@s