

CONSEJOS PARA EL BUEN DORMIR

La existencia de una crisis sanitaria ha puesto en foco la necesidad de mirar en aquellas acciones que realizamos a diario y re - evaluar las mismas

- Mantén un horario fijo para acostarte a dormir y para despertar.
- Evita irte a la cama con hambre o luego de una comida demasiado abundante. No lleves alimentos a la cama.
- Evita irte a la cama con sed o luego de tomar mucho líquido. Puedes llevarte un vaso de agua en caso necesario para no levantarte.
- Mantén una temperatura adecuada en el dormitorio. Evita pasar frío o calor en exceso.
- Una cama cómoda y en buen estado es un implemento fundamental en un buen dormir. Usa almohada.
- Crea una rutina breve antes de dormir y repítela cada día. Por ejemplo: ponerse pijama, luego lavado de dientes y luego dormir.
- Si realizas alguna actividad física, deben pasar al menos 2 horas desde el término de ésta antes de irse a dormir.
- Si te das una ducha nocturna, deja pasar mínimo 90 minutos entre una antes de irte a dormir.
- La cama es para dormir. Evita ver TV, escuchar música, los videojuegos, hablar por teléfono u otras actividades.
- Alimentos como la lechuga, la leche, o el plátano podrían ayudar en el dormir.
- Mantén en el dormitorio el máximo silencio posible o busca un ruido monótono (ejemplo, la radio entre dos frecuencias).
- Intenta una relajación previa a dormir, por ejemplo, respirar profundo con los ojos cerrados unos cinco a diez minutos.
- Si te despiertas en medio de la noche, levántate, haz algo que te quite cinco minutos mínimo y luego vuelve a la cama a dormir. (Omíte este punto si has ingerido un fármaco para el sueño).
- Busca cuánto es tu tiempo habitual de dormir.