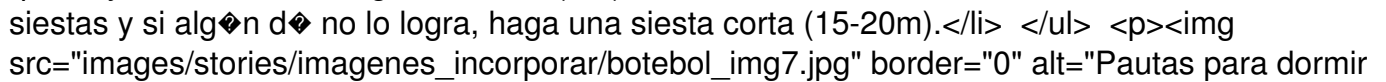


Para dormir bien hay que tener buenos hábitos de sueño, lo que se llama buena higiene de sueño. Llevar una adecuada higiene de sueño permite que durmamos mejor y facilita el desempeño de nuestras labores diurnas.

Durante el día:

- Lleve una **vida saludable**, procurando concederse algunos minutos de relax, varias veces, a lo largo de la jornada.
- Mantenga **horarios regulares**, de comida, ejercicio, actividades.
- Haga **ejercicio** regularmente. Evite hacerlo muy próximo a la hora de dormir, mejor que hayan transcurrido algunas horas (3-4) antes de meterse en la cama.
- Evite hacer siestas y si algún día no lo logra, haga una siesta corta (15-20m).



En la noche:

- Haga **cenar ligeras** pero no se acueste hambriento.
- Evite la cafeína, la nicotina y el alcohol.** La cafeína y la nicotina son estimulantes. El alcohol puede hacer que se despierte en mitad de la noche y disminuye la calidad de sueño.
- Si es una persona que tiende a preocuparse, antes de que llegue la hora de acostarse, haga un pequeño ejercicio. Coja papel y lápiz y **anote todos aquellos problemas que le preocupan**, las tareas pendientes para el día siguiente, repase la lista hasta sentir que la ha completado y a partir de ahí enfoque su actividad mental hacia aquello que le haga sentir bienestar.

A la hora de acostarse:

- Procure establecer **horarios regulares** de acostarse y levantarse.
- No se acueste hasta que no tenga sueño.** Realice alguna actividad placentera y relajante: oír música, hojear una revista, etc.
- Utilice **la cama solo para dormir**, evite llevarse trabajo a la cama, leer, ver la TV.
- Realice alguna **rutina antes de acostarse**. Siempre la misma (tomar una ducha caliente, prepararse una tisana o vaso de leche caliente, etc)
- Si no puede dormir** pasados 10-15m, levántese, salga del dormitorio y haga alguna actividad relajada en otra habitación hasta que sienta somnolencia, ese será el momento de volver a la cama. Evite las actividades que considere muy interesantes, eso le mantendrá despierto.

En cuanto a la habitación:

- Haga de su dormitorio un espacio confortable, oscuro, silencioso y con una temperatura adecuada.** Es mejor que la habitación esté fresca.
- Duerma en un buen colchón, ni muy duro ni muy blando, que le haga sentirse cómodo.