

¿Sabía usted?

- Todos necesitamos calidad del sueño para que nuestros cerebros funcionen normalmente.
- La falta de sueño puede ponernos nerviosos, irritables, agitados y “malhumorados”.
- La falta de sueño también puede impedirnos pensar, esto incluye nuestra capacidad para poner atención, procesar información nueva y resolver problemas.



¿Cómo hago nuevos hábitos?

- Uno de los primeros pasos para dormir mejor es usar la habitación solo para dormir. Trate de abstenerse de las actividades como la computadora, la televisión y leer mientras está en la cama.
- Trate de convertir la habitación en un entorno seguro, tranquilo y agradable. Mantenga el área libre de complicaciones y desorden. Trate de mantener un entorno ligeramente iluminado, callado y fresco.
- Un ritual relajante a la hora de dormir como estirar, meditar o escuchar música tranquila todas las noches dará una pista para que su cuerpo se desacelere y relaje.
- Intente y vaya a la cama alrededor de la misma hora todas las noches. Si no le da sueño en un plazo de 20 minutos de haberse ido a acostar, irse a otra habitación a hacer algo relajante con una luz tenue (leer, rompecabezas, etc.) puede ayudar a calmar la mente. Regrese a su cama cuando empiece a sentirse somnoliento. Puede repetirlo si es necesario.
- Trate de evitar la cafeína y el alcohol al menos 6 horas antes de la hora de dormir; asimismo, evite comidas pesadas tarde por las noches.
- Tampoco se vaya a dormir con hambre. Los productos lácteos dietéticos (como un yogur pequeño) pueden ayudar con el sueño.
- Preste atención a las señales de estrés mientras duerme, como apretar las manos o desgaste en los dientes. Consulte al médico si ocurren estas cosas.
- Sea conservador con las ayudas para dormir con receta, ya que no promueven un sueño natural. Consulte al médico respecto al uso de todas las ayudas para dormir.
- Trate de levantarse a la misma hora todas las mañanas. Al levantarse, vea fijamente una fuente de luz durante 5 minutos para promover un ciclo natural de reactivación del sueño. Intente hacer al menos 10 minutos de ejercicios aeróbicos, si es posible.