

Pautas para mejorar la higiene del sueño

El sueño es una función biológica fundamental y necesaria para el equilibrio de nuestras funciones físicas y psíquicas. Dormir nos permite que el cuerpo regenere el sistema inmune, por lo cual ayuda a estar más sano.

Para que este objetivo se pueda cumplir, es necesario que los periodos de sueño cumplan con unas condiciones específicas para generar el descanso necesario, por ello se habla de cantidad y calidad de horas de sueño.

Beneficios de dormir adecuadamente



Ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares.

Mejora la memoria y procesos cognitivos (atención, memoria y concentración).

Ayuda a controlar el peso.

Reduce síntomas de depresión y estrés.

Mejora la calidad de vida.

Recomendaciones para dormir bien



1. Dentro de las rutinas establecidas, tener claro los horarios del sueño.



2. Cuando tomes siestas en el día, que estas no excedan 45 minutos.



3. Evita fumar o tomar licor antes de acostarte.



4. Evita bebidas que contienen cafeína 6 horas antes de acostarte.



5. La última comida debe ser liviana.



6. No hagas ejercicio justo antes de acostarte.



7. Usa ropa cómoda para acostarte.



8. Verifica las condiciones del espacio donde duermes, luz, ruido, temperatura o cualquier condición que sea importante para ti.



9. Evita utilizar la cama para actividades como estudio o trabajo.



Recuerda

Para los adultos se recomienda dormir entre 7 y 8 horas al día. Además, si tienes alguna dificultad relacionada con el patrón del sueño como insomnio, despertarse muchas veces o dificultad respiratoria en la noche, puedes consultar con tu médico de familia.