

Diez pasos para dormir mejor

Aquí hay diez consejos que han ayudado a mucha gente no sólo a dormir mejor, sino también a sentirse mejor cuando se levantan. Estos son buenos consejos para todos.

1. Irse a acostar y levantarse a la misma hora todos los días. Mantener un horario regular para dormir, incluso en los fines de semana, ayuda a desarrollar un ritmo que estimula a un mejor sueño.

2. Crear un ambiente confortable. Usted puede tratar de controlar cierta cantidad de elementos en su dormitorio que le ayudaran a dormir mejor, por ejemplo:

- **Temperatura**-para la mayoría, temperatura fresca es mejor que caliente.
- **Luz**-mantenga su dormitorio lo más oscuro posible. Podría ser considerado el uso de tapa ojos.
- **Ruido**-menos ruido significa más sueño. Usted puede reducir el nivel de ruido con tapetes y cortinas, con tapa oídos, con sonidos “blancos” de fondo (por ejemplo un ventilador) o con música suave.
- **Comodidad**-un buen colchón puede mejorar la calidad del dormir.
- **Función del dormitorio**-trate de no usar su dormitorio para actividades de trabajo. Convierta a su dormitorio en una habitación libre de stress.

3. Evite consumir alcohol y cafeína. Puede que el alcohol lo ayude a dormir, pero va a dormir sin lograr descansar. La cafeína es un estimulante que le puede causar problemas a la persona que esté tratando de dormir.

4. Cuide su dieta. Una cena pesada o muy condimentada antes de ir a dormir puede causarle incomodidades por la noche y la necesidad de ir al baño. De todos modos, una cena liviana prevendrá sentir hambre durante la noche.

5. Si no se puede dormir, levántese. Si no se queda dormido en los primeros 15-30 minutos, levántese. Vuelva a acostarse cuando sienta sueño.

6. **Haga ejercicio.** Ha sido comprobado que hacer ejercicio regularmente mejora el sueño. Hacer ejercicio tanto en la mañana como temprano en la tarde, lo ayudará a obtener un sueño más profundo y descansado.

7. **Reduzca o elimine el uso del tabaco.** La nicotina, al igual que la cafeína, es un estimulante. Puede causar problemas para dormirse, problemas para despertarse y pesadillas.

8. **Evite mirar el reloj.** Active la alarma y coloque el reloj dónde no lo pueda ver. Estar constantemente mirando el reloj puede *causar* insomnio.

9. **Cree una rutina relajante para la hora de dormir.** Lea un buen libro, escuche música, practique técnicas de relajación o tome una ducha caliente.

“Reglas de la cama”

Aquí hay seis consejos para parar esa sensación de estar despierto y con energía cuando se acuesta.

1. Acuéstese solo cuando pretenda dormir y solo cuando sienta sueño.

2. No use su cama para nada que no sea dormir (y tener relaciones sexuales).

3. No mire su reloj constantemente. Use su reloj interno para calcular cuando pasaron 25 minutos. Acuértese, la cama es para dormir, no para preocuparse. Si no se puede dormir, levántese y vaya a otra habitación. Vuelva a acostarse solo cuando sienta sueño.

4. Si todavía no se puede dormir, repita el paso tres cuantas veces sea necesario.

5. Programe su despertador y levántese a la misma hora cada mañana, sin importar cuanto haya dormido la noche anterior.

6. No duerma siestas durante el día. Solo debe tomar siestas si siempre ha sido parte de su estilo de vida. En ese caso, debe dormir la siesta a la misma hora todos los días y esa siesta debe durar menos de una hora.

Higiene del Sueño

1. Limitar el tiempo que se pasa en cama.
2. Mantener un horario de dormir constante.
3. Hacer ejercicios físicos durante el día y NO al anochecer.
4. Lograr un ambiente favorable para el sueño.
5. Horario de comidas regular, evitando una gran cena.
6. Evitar somníferos.
7. No tomar otras drogas (cafeína, alcohol, etc.)
8. Evitar la “rumiación” (pensamientos de preocupaciones, actividades pendientes desagradables, etc.) de problemas en la cama.
9. No tener elementos como la T.V. ni escuchar radio en la habitación

Consignas para el control de los estímulos

1. Acostarse sólo cuando está fatigado y pronto para dormir.
2. NO utilizar la cama para otra cosa que dormir (excepto las relaciones sexuales). No se debe leer, mirar TV ni comer en la cama.
3. Si NO ha sido capaz de dormirse en 10 minutos, levántese y cambie de habitación.
4. Si repetidamente NO puede dormir, repita la etapa 3. Haga esto todas las veces que sea necesario.
5. Establezca una hora fija para levantarse de mañana y hágalo siempre a la misma hora sin importar la duración del sueño de la noche precedente.
6. NO haga siestas durante el día, si lo hace éstas no deben exceder de 30 minutos.