

RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA

SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO

1. Evitar hábito del tabaco.
2. Evitar consumo de alcohol excesivo, especialmente después de cenar.
3. Evitar el uso de sustancias que contengan cafeína (café, té, cola) y sustancias estimulantes.
4. Evitar rutinas irregulares de sueño: establecer horarios de ir a la cama y de despertar. Vigilar los cambios de sueño el fin de semana.
5. Evitar pasar mucho tiempo en la cama y hacer siestas durante el día (una siesta breve, de alrededor de media hora, es fisiológica, pero una siesta larga de 2-3 horas en la cama dificulta el sueño).
6. Hacer ejercicio físico de forma regular y moderada, evitando el ejercicio violento o inhabitual.
7. Vigilar las condiciones de la habitación: ruido, estímulos luminosos o temperaturas extremas.
8. Refuerce la asociación de la cama con el sueño: no vaya a la cama a ver televisión, cenar o trabajar con documentos. Es aceptable leer un poco o escuchar algo de música, si eso se asocia con el sueño.
9. Evitar comidas copiosas en las horas cercanas a ir a dormir.
10. Si no puede conciliar el sueño, no se quede en la cama; haga alguna actividad que le distraiga y vuelva a la cama sólo si tiene sueño.