



## RECOMENDACIONES PARA DORMIR SALUDABLEMENTE

- 1º. El sueño es un hábito y como todo hábito, se basa en la rutina, en conductas repetitivas fundamentales: cenar, acostarse y levantarse todos los días más o menos a la misma hora.
- 2º. Si se duerme siesta, que sea antes de las cinco de la tarde y con una duración inferior a los treinta minutos.
- 3º. El deporte, al menos cuatro horas antes de irse a la cama.
- 4º. Las cenas, ligeras, fáciles de digerir y dos horas antes de irse a dormir.
- 5º. Cuando venga el sueño, irse a la cama. No quedarse dormido en el sofá. Se confunde al cerebro que ha de acostumbrarse a que el lugar de dormir es la cama.
- 6º. Si se despierta y pasados veinte minutos no se coge el sueño, no luchar contra el insomnio. Levantarse, realizar una actividad monótona, como leer un libro con luz tenue o intentar relajarse en un sillón y cuando venga el sueño irse a la cama. Repetir el ciclo cuantas veces haga falta.
- 7º. Si el insomnio es de inicio, es decir cuesta coger el sueño, no exponerse a la luz solar de la tarde. Si se pasea a esas horas, hacerlo con gafas de sol y protección lateral.
- 8º. Si el insomnio es de despertar temprano, al menos dos horas antes de lo previsto, evitar la exposición a la luz del sol por las mañanas.
- 9º. En los trabajos nocturnos, evitar exposición a la luz del día. Salir del trabajo con gafas de sol. Al llegar a casa, luz tenue y acostarse lo antes posible.
- 10º. Restricción del sueño. El 80% del tiempo que se permanece en la cama ha de ser dormido. Si no es así, retrasar la hora habitual de acostarse 20 minutos durante tres días. Ir retrasando 20 minutos más cada tres días hasta que se coja el sueño en menos de veinte minutos, una vez acostado. El tiempo mínimo que hay que estar en la cama es de cinco horas.
- 11º. No vigilar al despertador, que no sea luminoso, ni de tic-tac ruidoso. Y si lo es ponerle contra la pared.
- 12º. No consultar los problemas con la almohada. Dedique alguna hora de la tarde a buscar soluciones o enfoques de salida a los problemas. No llevarlos nunca a la cama. Si vienen pensamientos sobre ellos, rechazarlos. No permitirles que se desarrollen.