

DECÁLOGO DEL SUEÑO

18 DE MARZO - DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

1 Comidas

No tomar comidas copiosas, picantes o muy dulces 4 horas antes de acostarse. En caso de tomar algo antes de dormir, que sea ligero, o tomar leche caliente, que genera somnolencia por su contenido en triptófano.

2 Horarios

Establecer un horario regular para dormir y despertar. Si tras 20 minutos no se ha conciliado el sueño, es recomendable salir del dormitorio. Volver a la cama cuando aparezca somnolencia y repetir el proceso las veces necesarias.

3 Cafeína

Evitar el consumo de cafeína antes de acostarse. Esto incluye café, té, refrescos y chocolate, ya que su efecto estimulante puede durar hasta 6 horas.

4 Siesta

Si se tiene la costumbre de tomar siesta, no excederse de 45 minutos de sueño diurno.

5 Tecnologías

Evitar el uso de aparatos digitales 2 horas antes de acostarse. Acostumbrarse a utilizar la tecnología en zonas comunes, evitando hacerlo en la cama o dormitorio.

6 Ejercicio

Incorporar la actividad física a la rutina diaria. La actividad física regular ayuda a dormir mejor. Es aconsejable realizar la actividad al menos 3 horas antes de acostarse.

7 Temperatura

Mantener una temperatura agradable, entre 18° y 21°C y buena ventilación en el dormitorio.

9 Iluminación y ruido

Bloquear todo el ruido que distrae y eliminar la mayor cantidad de luz posible. A medida que se acerca la hora de dormir es recomendable usar luz tenue en las diferentes estancias.

8 Comodidad

Usar ropa de cama cómoda y acogedora, además de un colchón y almohada de calidad. Tomar u baño antes de acostarse o practicar técnicas de relajación facilita la calidad del sueño

10 Cama

Reservar la cama para dormir y para las relaciones de pareja. Evitar usar el dormitorio para trabajar o para ocio en general.