
	SISTEMA DE GARANTÍAS DE CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN:	04-12-2010
		ACTUALIZACIÓN:	29-03 2022
RECOMENDACIONES DE HIGIENE DEL SUEÑO	SGDC-FT-105		Versión: 02
	Control: _____	Pág. 1 de 2	

Los expertos recomiendan las siguientes para ayudarle a dormir, permanecer dormido y despertarse sintiéndose renovado y listo para empezar un nuevo día.

- Vaya a la cama a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora cada mañana. Programe y mantenga un horario para dormir. Intente ajustarse a él aún los fines de semana y cuando la vida se pone loca. Fallar en esto puede llevar al insomnio. "Dormir más" los fines de semana hará más difícil despertarse el lunes por la mañana porque esto reprograma su ciclo de sueño. (Tiempo sugerido: 7 horas).
- Evite beber alcohol cerca de la hora de dormir. Mientras inicialmente puede sedarlo, el alcohol mantiene su cerebro en un sueño liviano - usted tiene problemas para llegar al sueño REM y duerme menos eficientemente.
- Tarde en la tarde y la noche, evite bebidas oscuras o con cafeína o energizantes porque actúan como estimulantes.
- Evite la nicotina en la noche. Esto incluye tanto fumar como sistemas para dejar de fumar como parches de nicotina. La nicotina es un estimulante, como la cafeína, así que excita su corazón. Los fumadores a menudo tienen problemas para dormir porque la duración de una buena noche de sueño es mayor que lo que sus cuerpos quieren resistir sin un cigarrillo. Se despiertan temprano debido a la falta de nicotina.
- Levántese con el sol, o use luces muy brillantes en la mañana. La luz solar ayuda a reajustar el reloj biológico interno cada día. Los expertos del sueño recomiendan una exposición de una hora a la luz solar matinal para las personas que tienen problemas para dormirse.
- Mantenga el dormitorio libre de ruido y oscuro, a una temperatura confortable. Asegúrese de que tiene un buen colchón y almohada.
- Trate de ejercitarse durante 30-45 minutos cada día, pero no justo antes de la hora de dormir. Para su máximo beneficio, ejércitese en horas de la mañana o por lo menos tres horas antes de irse a dormir.
- Desarrolle una rutina de relajación antes de ir a la cama. Esto puede incluir un baño tibio, un estiramiento liviano, escuchar música apropiada, leer u otras actividades relajantes.
- No vaya a la cama sintiéndose hambriento, pero no coma una comida grande, pesada justo antes de la hora de dormir.
- No se quede en la cama despierto. Si usted no logra dormirse en 30 minutos, vaya a otro cuarto y haga algo relajante hasta que se sienta cansado. No lea en la cama. Si quiere leer, o ver T. V., levántese de la cama y siéntese en una silla y evite usar pantallas una hora antes de dormir.



	SISTEMA DE GARANTÍAS DE CALIDAD GESTIÓN DOCUMENTAL	EMISIÓN:	04-12-2010
		ACTUALIZACIÓN:	29-03 2022
RECOMENDACIONES DE HIGIENE DEL SUEÑO	SGDC-FT-105		Versión: 02
	Control: _____	Pág. 2 de 2	

- No tenga un reloj visible en el dormitorio porque "mirar el reloj" solamente intensificará la falta de sueño. Usted siempre puede dar vuelta la cara del reloj o colocarlo en un cajón.
- Reserve su cama para dormir y para su intimidad. Mantenga la televisión, la computadora, el teléfono celular, la comida, etc. fuera del dormitorio.
- No transforme su tiempo en la cama en el tiempo de resolver sus problemas. Haga una lista de las cosas para hacer al día siguiente y después intente quitarlas de su mente.
- Piense acerca de su política de siestas. No duerma siestas durante el día si tiene problemas para dormir en la noche. Si debe hacerlo, tome una siesta corta de 10 a 15 minutos unas 8 horas después de despertarse.
- Trate de no beber fluidos al menos dos horas antes del momento de ir a la cama porque una vejiga llena puede interferir con el sueño.
- Si necesita levantarse durante la noche, no se exponga a luces brillantes. La luz intensa puede reajustar su reloj interno y hacer más difícil el volver a dormirse.
- Evite dormir con su mascota porque su movimiento o sus alergias pueden disminuir la calidad de su sueño.
- Conozca los efectos secundarios de sus medicamentos. Algunos medicamentos pueden generar somnolencia o dificultar el quedarse dormido. Que su doctor sepa si usted tiene problemas para dormir así puede hacer lo mejor posible para no prescribir medicamentos que puedan empeorar sus dificultades para dormir.



Si los problemas para dormir persisten, consulte con su médico. Si usted tiene problemas para quedarse dormido noche tras noche o si usted siempre se levanta sintiéndose no-descansado, usted puede tener un desorden del sueño que necesite tratamiento.

CONTROL DE CAMBIOS

N° VERSIÓN	DETALLE DEL CAMBIO	FECHA DEL CAMBIO
01	Creación del documento	04-12-2010
02	Ajuste gráfico y codificación del documento	29-03-2022