



HIGIENE DEL SUEÑO

Una infografía para dormir
y descansar mejor

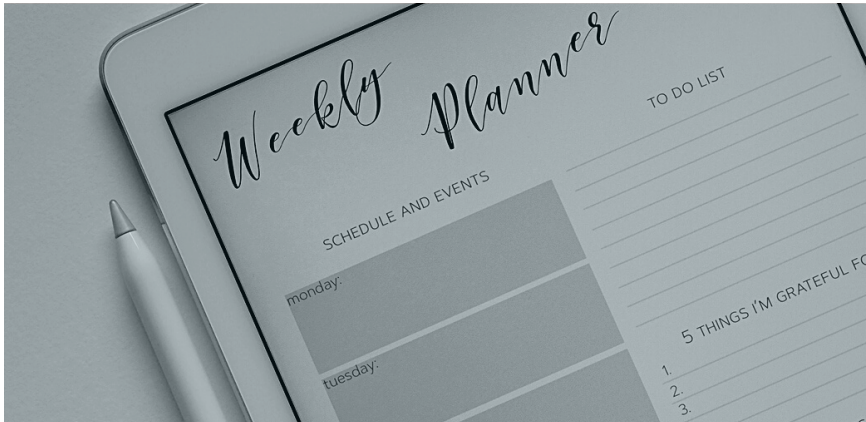


@Adriana_PsicoSexologia



@PinkTiefling94

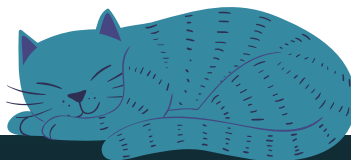
RUTINAS



Mantén unos **horarios** y acuéstate a una **hora similar** cada día en la medida de lo posible. Poco a poco irás notando que te coge sueño cuando la hora X se acerca.

Crea una rutina de “ir la cama”: Busca actividades que te resulten relajantes y forma hábitos. Ves dejando que tu cuerpo se prepare para ir a dormir y “aprenda” a relajarse a lo largo de esa secuencia.

Si acostumbras a dormir la **siesta**, intenta que estas no sean muy largas: 20-30 min es lo recomendable. Procura también espaciarlas lo máximo posible de la hora marcada para acostarte.



ESPACIOS



Tu **cama** es un lugar de descanso y tu cuerpo debe asociarla a dormir. Es recomendable evitar estar todo el día sentado en ella, jugando o trabajando.

Un buen colchón y un **ambiente** cómodo, a oscuras o con luz tenue, sin ruidos y temperatura agradable te ayudará a conciliar mejor el sueño. Puedes probar a usar alguna app que genere ruido blanco, asmr o música; también algún ambientador con olor relajante o perfumar las sábanas; ten en cuenta que no a todas las personas les funcionará bien.



Evita **dar vueltas** en la cama por no poder dormir, sólo conlleva frustración y malestar. Es mejor levantarse, tomarse algo caliente, ponerse a leer o hacer alguna otra actividad de baja energía hasta que vuelva a venir el sueño.

SUSTANCIAS



Evita el consumo de **bebidas estimulantes** antes de ir a dormir. En esta categoría entran: café o té, bebidas energéticas y otros refrescos con teína, cafeína o taurina.

Recuerda que la **nicotina** es una sustancia estimulante, pese a la sensación de “relajación” que da consumir. El tabaco no tranquiliza, si no que consigue calmar la urgencia por fumar, pero en nuestro cerebro tiene un efecto excitante.

Infusiones como la lavanda, la manzanilla o la camomila pueden ser un buen aliado en el proceso de relajación y también nos permitirán llenar el estómago con algo ligero si hace mucho que hemos cenado.



Fumar porros antes de ir a dormir puede parecer una buena idea, ya que el **cannabis** tiene un efecto depresor en el sistema nervioso. Sin embargo, está comprobado que el sueño es menos reparador y además es una noche sin sueños.

MALOS HÁBITOS



Evita las **pantallas** antes de ir a dormir: La luz azul que emiten móviles, tablets etc envía a tu cerebro la señal de que todavía es de día, haciendo que le cueste más dormirse.

Pese a que un paseo o hacer estiramientos puede desentumecer el cuerpo y cansarnos, hacer **ejercicio** intenso antes de ir a dormir va a dejarnos con el cuerpo acelerado y “espabilado”, complicando el proceso de relajación.

Cenar muy cerca de la hora de acostarse también puede ser contraproducente. En algunas ocasiones esto puede darnos más sueño, pero si la cena es muy contundente, puede generarnos sensación de pesadez y resultar incómodo.



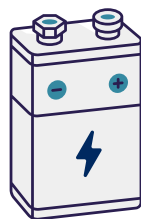
MALOS HÁBITOS



No hidratarse bien nos puede provocar despertarnos por la noche con mucha sed, es mejor tener un vaso de agua cerca para evitar desvelarnos del todo en caso de querer beber.

Si sueles despertarte para ir al baño, esta puede ser una de las cosas que incluir en tu rutina previa. Sin embargo, hazlo sólo si tienes ganas, ya que forzarte a orinar si el cuerpo no lo pide, puede ser perjudicial a largo plazo para la salud de tu suelo pélvico y dificultar el buen control de los esfínteres.

Lo importante no es solo dormir las horas adecuadas, si no que el descanso sea real. Nuestro cuerpo usa las fases de sueño profundo para regenerarse y "hacer mantenimiento" y no puede avanzar a estas fases profundas si nos despertamos constantemente.



SALUD EMOCIONAL



Si nos metemos en la cama en un estado alterado, por una discusión o un disgusto, nos costará mucho conciliar el sueño. Prueba a dar espacio a la **emoción** antes de ir a dormir: meditar, escribir un diario, dar un paseo, rezar... te pueden facilitar dejar ir la emoción y no llevártela contigo a la cama.

Un hábito que puede ayudarte a coger mejor el sueño es hacer algún ejercicio de meditación, rezar o una lista de agradecimientos antes de ir a dormir. Son actividades que se hacen alejadas de la pantalla y te permiten meterte en la cama con **pensamientos y emociones agradables**.



Ten en la mesilla de noche un bloc de notas o similar para apuntar ideas. Antes de acostarnos suele ser un momento dónde nos asaltan las cincuenta **obligaciones** del día siguiente: anota lo que necesites y táchalo de tu mente porque ¡ya no lo vas a olvidar!