

Como obtener calidad de sueño: antes de acostarse algunos tips, que seguro le va ayudar:

▶ Evitar el consumo excesivo de alcohol , café; ya que interfieren sobre el inicio y la calidad del sueño.



▶ Evitar en lo posible consumo de mate, terere, picantes, condimentos, bebidas gaseosas, tabaco en las últimas horas del día.



▶ Cena ligera, esperar una a dos horas para acostarse. No ir a la cama con sensación de hambre.



▶ Realizar ejercicios físicos de forma regular, evitar hacerlo antes de ir a la cama o al finalizar el día ya que activa al organismo y podría ser causante de insomnio.



▶ Evitar realizar siestas de larga duración lo recomendable es de 20 a 30 minutos. Mantener horarios de sueños de forma regular, levantarse y acostarse siempre a la misma hora.



▶ Promover un ambiente que ayude a mantener el sueño; ambiente silencioso, temperatura adecuada, cama confortable.



▶ Evitar las preocupaciones a la hora de dormir, para no asociar la cama como un lugar estresante.



▶ No forzar el inicio del sueño. Esta conducta favorece el estado de alerta y crea circuitos de mayor tensión y ansiedad.



▶ Minimizar la exposición a estímulos lumínicos a la hora de dormir para no favorecer retraso en la aparición del sueño; no ver televisión, no usar ordenadores ni celulares desde la cama.



▶ En caso de no conciliar el sueño luego de 30 minutos, levantarse de la cama y solo retornar a ella en caso de volver a sentir sueño, se puede tomar un vaso de leche tibia. (sin cafeínas, chocolates, ni infusiones de tè) para favorecer a la relajación.



▶ Se puede realizar ritual antes de acostarse que incluyan conductas relajantes, escuchar música, lavarse los dientes, ducha templada.

