



#AsegurateDeCambiarTusHábitos

SUEÑO SALUDABLE

.....

Dormir bien, en cantidad y calidad, es un aspecto fundamental para tu salud física y mental. Es importante que seas consciente del lugar en el que descansas, de la cantidad de horas que duermes y de cómo está tu bienestar personal.

.....



El lugar

Tu habitación es un espacio que influye en la calidad de tu sueño y ella debe ser tu espacio más sagrado. Este lugar tiene perturbadores y aliados a la hora de dormir (Álvarez, A., Madrid, J.A. 2016).



PERTURBADORES



Estimulación lumínica

ALIADOS

La oscuridad promueve el sueño; por eso:

- Evita la exposición a las pantallas de aparatos tecnológicos (televisores, portátiles, tabletas, celulares, etc.) entre una y dos horas antes de dormir.
- Desconecta los routers, módems, cargadores o utiliza una cinta oscura para bloquear la luz que emiten.
- Usa cortinas oscuras para bloquear la luz o una máscara protectora para ojos.
- La luz de la habitación debe ser de color cálido (amarillo).



Demasiado ruido

- Procura que tu habitación sea un entorno silencioso; si no puedes controlar el ruido, haz uso de tapaoídos o elementos aislantes de sonido.

PERTURBADORES



Temperatura elevada o baja en la habitación o el cuerpo

- Mantén la temperatura de la habitación entre 18-21 °C.
- Utiliza sábanas frescas o mantas livianas en caso de que la temperatura sea alta.



Uso de la habitación

- Prepara tu habitación para dormir, para el descanso y el sueño saludables.
- El área de estudio y/o de trabajo debe estar preferiblemente fuera de la habitación.



Entorno decorativo estresante

- Mantén la habitación limpia y ordenada.
- Píntala con tonos neutros o pastel en colores azul, verde, amarillo y lila; evita colores excitantes o intensos.



La rutina

Para que tu cerebro empiece a habituarse a que ha llegado la hora de dormir y se desactive, ten en cuenta lo siguiente.

(Peterson, S., 2019).



PERTURBADORES



Horario irregular para dormir

ALIADOS

- Levántate y acuéstate todos los días, aproximadamente a la misma hora.
- Destina horas de sueño dependiendo de la edad (incluidas siestas):
 - Entre 1 y 3 años: 11 a 14 horas
 - Entre 3 y 5 años: 10 a 13 horas
 - Entre 6 y 12 años: 9 a 12 horas.
 - Entre 13 y 18 años: 8 a 10 horas
 - Mayor de 18 años: 7 a 9 horas
- La diferencia en las horas de sueño cada noche, entre semana y fines de semana, no debe ser superior a una hora. (Mayo Clinic, 2019).



Consumo de energizantes

Evita consumir bebidas energizantes y estimulantes como cafeína (café, té, chocolate, etc.) diez horas antes de dormir porque pueden generarte un sueño más ligero y menos descansado.



Siestas largas o en horarios inadecuados

- Las siestas largas (1-3 horas) durante el día pueden interferir en tu sueño nocturno.
- Las siestas estratégicas deben ser máximo de 25 minutos y no deben tomarse al final de la tarde.
- En lo posible, toma las siestas estratégicas entre 1:00 y 3:00 p. m. (Jackson EJ, et al., 2013).

PERTURBADORES



Ambiente caótico o ruidoso

ALIADOS

Realiza actividades relajantes antes de la hora de acostarte:

- Toma una ducha con agua tibia.
- Escucha música de relajación (sonidos de la naturaleza, ambientales, etc.).
- Evita lecturas llamativas que activen tu cerebro.
- Utiliza técnicas de relajación, pueden promover un mejor sueño.
- Desconéctate de la tecnología en las horas previas a dormir y evita la actividad física de alta intensidad.
- Haz una caminata suave, sal a pasear con tu mascota para relajarte.



Cena tarde o consumo de alimentos que no favorecen el sueño Enfermedades gastrointestinales. (Canet. S., 2016)

- Cena alimentos que promueven el sueño: bebida láctea caliente (sin cafeína), yogurt sin sabor, piña, aguacate, almendras, carbohidratos integrales, plátanos, pollo, salmón, sardina, atún, trucha o frutos secos (nueces), miel en pequeña cantidad, pan integral.
- Evita consumir carne roja, embutidos (jamón, chorizo, salchichas) o alimentos ricos en vitamina C (kiwi o naranjas).
- Consume los alimentos dos o tres horas antes de irte a dormir (Álvares, R., 2014).
- Durante el día, ingiere alimentos en cantidades balanceadas que te sacien; añade un alimento a media tarde para que en la noche llegues con poco apetito; cena menos y duerma mejor.
- Evita cenas copiosas, picantes o muy condimentadas (pueden generar pesadez, acidez o inflamación estomacal).
- Limita el consumo de chocolate, menta y comidas grasas (pueden producir reflujo).

Bienestar personal



Los siguientes son perturbadores del sueño y los aliados que ayudan a contrarrestarlos. (National Sleep Foundation).

PERTURBADORES



Ansiedad nocturna: pensamientos, preocupaciones del día, tareas pendientes, situaciones de estrés que roban el sueño

ALIADOS

- Si tienes dificultad para dormir, no te acuestes hasta que te sientas cansado o con sueño.
- Evita ver programas, noticias violentas que puedan generarte angustia, ansiedad, tristeza.
- Si has estado en la cama por más de 20-30 minutos sin conciliar el sueño, sal de la habitación y haz algo relajante hasta que sientas sueño.
- Enfoca tu atención en la gratitud y no en los problemas: piensa en diez cosas, situaciones o personas por las que te sientas agradecido.
- Mantén tu diario junto a tu cama para apuntar los asuntos pendientes, los pensamientos y las emociones que te intranquilizan en el transcurso del día.

No lo olvides



Recuerda que todas las recomendaciones y actividades anteriores contribuyen a fortalecer tu salud física y mental, y todas ellas puedes hacerlas en casa. **Tener la disciplina del autocuidado es velar por tu bienestar y el de los demás.**