

GUIA PARA EL BUEN DORMIR

Un estilo saludable de dormir

Por la mañana: Levántese a la misma hora todos los días. Tome una taza de café, té o chocolate caliente si le agrada y si no le causa molestia. Coma un desayuno nutritivo. Comience su rutina diaria con mucha energía y de buen humor.

Al mediodía: Coma un almuerzo nutritivo. Evite el alcohol, la nicotina, y la cafeína.

Haga ejercicio por la tarde.

Por la noche: Coma una cena nutritiva. Interrumpa sus labores y comience a relajarse antes de la hora de acostarse a dormir. Coma un refrigerio pequeño. Limite pero no omita los líquidos.

Antes de irse a la cama disfruta de alguna actividad relajadora.

Asegúrese que el ambiente de su dormitorio conduzca a dormir bien, que sea preferiblemente frío, oscuro y silencioso.

Durante la noche. Descanse y duerma un numero razonable de horas sin interrupciones.

Consejos Para Dormir

Mantenga un horario regular para dormir.

Un reloj circadiano regula nuestros ciclos de dormir y estar despiertos y el equilibrio entre ellos. Es útil acostarse y levantarse a la misma hora para lograr tal equilibrio. Es aconsejable evitar dormir más durante los fines de semana para no tener problemas con el sueño entre semana.

Evite la cafeína.

La cafeína es un estimulante y los estimulantes pueden interferir con el sueño. La cafeína en productos como el café, té, sodas y chocolate, permanecen en el cuerpo un promedio de 3 a 5 horas, pero pueden afectar a algunas personas hasta 12 horas más tarde. El consumo de cafeína en la tarde puede afectar su sueño, trate de evitarlo. Aunque usted crea que la cafeína no le afecta, podría interrumpir la continuidad del sueño. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse a dormir le puede ayudar a dormir mejor.

El ejercicio a la hora adecuada estimula el sueño.

Por lo general, el ejercicio facilita el sueño y contribuye a un sueño más reparador. Sin embargo, el ejercicio inmediatamente antes de irse a la cama hace más difícil el dormirse. Cuando la temperatura del cuerpo comienza a disminuir, la tendencia al sueño aumenta. La temperatura del cuerpo aumenta durante el ejercicio, y su descenso se puede demorar unas cuantas horas, lo explique por que el ejercicio muy cerca a la hora de dormir puede interferir con el sueño. Haga ejercicio, pero hágalo por lo menos tres horas antes de acostarse a dormir.

Use rituales relajadores a la hora de dormir.

Una actividad rutinaria y relajante le facilitara quedarse dormido. Por ejemplo, trata un baño tibio (la temperatura aumenta pero baja rápidamente después del baño). Si leer or escuchar música lo relajan, hágalo, pero no en la cama. Si no puede evitar la tensión y el estrés, podría beneficiarse al aprender técnicas relajadores con un consejero profesional.

Aprenda a crear un ambiente que estimule el sueño.

La mayoría de la gente duerme mejor en un ambiente fresco, silencioso y oscuro. Revise su dormitorio para detectar ruidos y otras distracciones. Estas distracciones incluyen ronquidos, movimientos bruscos repetidos de su pareja y un ambiente demasiado húmedo, seco, tibio o frío. Su cama debe ser cómoda para usted y para su pareja.

Si Usted tiene dificultad para dormir...

Aprenda a asocie su cama con el sueño y el sexo: Utilizar su cama sólo para dormir y tener relaciones sexuales (y no para leer o mirar la televisión) esfuerza la asociación psicológica entre la cama y el sueño.

Despierta a la misma hora todos los días.

Evite mirar el reloj.

Si el mirar el reloj del dormitorio para ver que hora es o cuanto tiempo le queda hasta la hora de levantarse le causa ansiedad, busque la manera de no poder ver la hora.

Limite la cantidad del sueño o de tiempo en la cama: Si tiene dificultad para dormirse no se acuesta a dormir hasta que se sienta cansado y listo para dormir. Si no se duerme como en 15 minutos es mejor que se levante y haga algo relajante hasta que se sienta soñoliento. Repita esto cuantas veces sea necesario.

Es permisible a veces tomar una siesta durante el día cuando la necesite, pero planifíquela para que sea de sólo 20 o 30 minutos.

Prepare un diario del sueño

Haga uso de los consejos anteriores y prepare un diario sobre el sueño. Si sus problemas continúan, discuta los particulares con su médico y utilice el diario que preparó. Existe la posibilidad de que el diario ayude a determinar la etiología de su problema lo cual puede ayudar a planificar el tratamiento. Si su médico lo considerara necesario, lo referirá a un especialista en disturbios del sueño.

Fuente:

