

# El sueño también tiene su higiene

Dormir bien no es sólo una legítima aspiración sino una necesidad básica para tener una buena calidad de vida.

Los especialistas afirman que bastaría con mantener ciertas rutinas para que el sueño nos permitiera un descanso reparador. La doctora Julia Santin, directora del Centro del Sueño UC, recomienda.

- 1. \*\*Entrar al dormitorio y acostarse cuando tenga sueño, no por horario. En espera del sueño puede leer (excluidos temas relacionados con su actividad laboral o académica) o escuchar música suave en el living o sala de estar.**
- 2. \*\*Mantener horario estable para levantarse (reloj despertador a la misma hora) y no regresar a la cama.**
3. Evitar estimulantes (café, bebidas, nicotina, té, cacao, alcohol).
4. Eliminar siestas.
5. Evitar la automedicación.
6. Apague el computador temprano, idealmente no más allá de las 21 horas. También desconéctese del teléfono temprano.
- 7. \*\*Evitar ver TV en la cama o usar equipos con pantalla; idealmente sacar el televisor del dormitorio.**
8. Procure dejar un tiempo de "tranquilidad" antes de acostarse a dormir. Tome unos 15 a 20 minutos para ir pasando del ambiente de actividad a uno de tranquilidad, bajando la intensidad de la luz, apagando televisor entre otras cosas. Ocupe ese tiempo en relajarse o realizar sus rutinas de higiene en el baño.
- 9. \*\*Reservar el dormitorio sólo para dormir y para la actividad sexual. No lo use como sala de estar.**
10. Evitar situaciones de actividad (trabajo, planes para el día siguiente o ejercicio físico intenso), en las horas próximas a dormir.
11. Evitar cenas abundantes y excesivamente condimentadas.
12. Procurar un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura agradablemente baja 16º a 20º en el dormitorio.
13. Evite resolver problemas y planificar actividades mientras esté en cama. Si tiene cosas pendientes déjalas anotadas antes de irse a dormir.
- 14. \*\*No mire el reloj cuando despierte en la noche.**
- 15. \*\*Si despierta a medianoche no permanezca en cama si no está durmiendo. Si pasa un tiempo prudente sin volver a conciliar el sueño es preferible levantarse y volver a la cama sólo si tiene sueño y repetir este ciclo todas las veces que sea necesario. Al cabo de uno o dos días su cerebro "se rendirá" de intentar estar despierto en la noche.**
16. Levantarse de la cama en cuanto despierte en la mañana. No se quede leyendo el diario ni tome desayuno en cama.

**\*\*= poner especial atención**