PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

CONSIDERACIONES PREVIAS:

- El sueño es vital para la salud física y mental (regeneración celular, desintoxicación del cuerpo, recarga de vitaminas, regulación metabólica y hormonal, etc.)
- Es importante evaluar si la dificultad que presenta en su actividad del sueño, es temporal, o si se viene presentando por un periodo igual o superior a 3 meses, sumado a que esta situación, lo esté afectando significativamente en su vida cotidiana.
- Es probable que la alteración en el sueño sea un síntoma de una condición de salud de base.
- Si sospecha que puede ser una condición de salud o la alteración lleva más de tres meses, consulte con el especialista de salud correspondiente. No se automedique.

¿CUÁNDO DUERME?

- Identifique y mantenga sus horarios de sueño regulares, en lo posible acostándose y levantándose a la misma hora.

- Evite las siestas de más de 20-30 minutos (en caso de dormir en la noche o viceversa).

¿DÓNDE DUERME?

- Adecue y disponga un sitio único y especial para el descanso, ya que esto le permite controlar y mejorar su higiene del sueño.

¿CÓMO DUERME?

- Evalúe factores internos como su edad, horas mínimas de sueño requerido por su cuerpo para sentirse bien, estado de salud físico y psicológico.

- Evite a la hora de dormir, la exposición a luz brillante, ruidos, cambios bruscos de temperatura y realizar actividades en la cama que le impliquen actividad mental (trabajar, estudiar).

¿QUÉ HACE PARA DORMIR?

- Realice ejercicio físico de manera frecuente y adecuada para su edad y condiciones fisiológicas, pero evítelo hacer a la última hora antes de acostarse, porque activará su cuerpo.
- Lleve una alimentación balanceada y adecuada.
- Evite tomar sustancias estimulantes en horarios de la tarde - noche (café, té, bebidas energizantes, alcohol, tabaco) y trate de cenar de manera ligera, por lo menos 3 horas antes de su horario habitual de sueño.
- Verifique si esta tomando medicamentos, si algunos pueden afectar su ciclo de sueño-vigilia.
- Desarrolle conductas relajantes antes de ir a dormir, como una ducha tibia, escuchar música suave a su gusto, entre muchas otras actividades que le guste o quiera llevar a cabo.

Tomado del DSM-V y Manual de Psicopatología

UNIVERSIDAD LIBRE
Vigilada Mineducación

CAMINANDO EN LA EXCELENCIA
RENOVACIÓN DE LA ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
MULTICAMPUS - 2020
ALTA CALIDAD

SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO