Higiene del sueño

Sleep Hygiene - Spanish

SRI061-SP

Puntos clave

1. Evite la cafeína o las bebidas energéticas seis horas antes de acostarse.
2. Tenga una rutina a la hora de acostarse que lo ayude a relajarse.

La higiene del sueño incluye una variedad de prácticas que lo ayudan a obtener un sueño de calidad. El sueño de calidad significa quedarse dormido, permanecer dormido y despertarse sintiéndose renovado. Cuando estés bien descansado, tu mente y tu cuerpo trabajarán lo mejor posible.

Aquí hay algunos consejos que podrían ayudarlo a mejorar su sueño:

Por la mañana

Trate de mantener un horario regular de sueño. Despiértese aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Duerma lo suficiente para que se sienta bien descansado todos los días.

Durante el día

1. Use su habitación solo para dormir. No se acueste en la cama cuando no esté allí para dormir. Tenga la tarea, el trabajo, las computadoras y los televisores en otra habitación. Esto ayudará a que tu mente siempre relacione tu cama con dormir.
2. Evite la cafeína / bebidas energéticas seis horas antes de acostarse.
1. Evite las siestas. Las siestas pueden interferir con su ciclo de sueño. Si toma una siesta, manténgala por debajo de una hora. No tome siestas después de las 3 p.m.
2. Haga ejercicio regularmente durante el día, pero evite hacer ejercicio por la noche (si corresponde).

Durante la noche

1. Termine de comer al menos dos o tres horas antes de acostarse.
1. Evite beber mucho líquido cerca de la hora de acostarse.
2. Evite los alimentos, bebidas y medicamentos que puedan contener cafeína o estimulantes.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.

3. En las horas previas a la hora de acostarse, evite las actividades que estimulen la mente. Estos podrían incluir: tareas, juegos de cartas / de mesa, videojuegos, mensajes de texto y actividades / juegos de computadora.

Hora de acostarse

1. Mantenga un horario regular de sueño. Vaya a la cama aproximadamente a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
2. Tenga una rutina a la hora de acostarse que lo ayude a relajarse. Esto puede incluir un baño caliente, escuchar música relajante, aromaterapia o un cuento antes de acostarse (unos minutos de lectura). Las actividades a la hora de acostarse deben ser relajantes, NO estimulantes. Las actividades relajantes pueden incluir: escuchar música relajante, relajación, meditación, ejercicios de respiración o lectura. La lectura debe ser no suspensiva, y no el material que se requiere que memorice, como las tareas escolares. Haga estas actividades hasta que tenga sueño.
3. Duerma en una habitación oscura, tranquila, no demasiado caliente y no demasiado fría. Asegúrese de usar un pijama cómodo y tener un colchón y almohadas que sean cómodas.
4. Considere probar el "ruido blanco", como un ventilador soplando. No utilice un televisor como ruido de fondo.
5. Mantenga una libreta de papel y bolígrafo al lado de su cama para que pueda escribir sus preocupaciones o "cosas que hacer". Luego marque los que puede hacer mañana o más adelante en la semana.

Si no puede conciliar el sueño

1. Dale la vuelta a tu reloj, para que no estés viendo pasar los minutos.
2. Si ha estado despierto en la cama durante más de 20 minutos, levántese de la cama y vaya a un lugar tranquilo para hacer una actividad tranquila que sea relajante. Las actividades relajantes pueden incluir: escuchar música relajante, relajación, meditación, ejercicios de respiración o lectura. La lectura debe ser no suspensiva, y no el material que se requiere que memorice, como las tareas escolares. Haga estas actividades hasta que tenga sueño.

This information is for educational purposes only. It is not intended to replace the advice of your health care providers. If you have any questions, talk with your doctor or others on your health care team.

If you are a Gillette patient with urgent questions or concerns, please contact Telehealth Nursing at 651-229-3890.