

## ● GUIA INFORMATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

### ADHERENCIA DE LA UNIDAD AL PROYECTO SueñOn

SueñOn es un proyecto impulsado por enfermeras y dirigido a toda la sociedad con el fin de promover el descanso de las personas hospitalizadas. Surge de la necesidad de abordar el problema de la interrupción del sueño en los pacientes hospitalizados

### RECOMENDACIONES GENERALES

- Procure llevar un horario regular.
- Levántese y acuéstese todos los días en torno a la misma hora.



- Realice algunos rituales como lavarse las manos, los dientes y la cara al acostarse.
- Realice alguna actividad durante el día, si no es posible hacer ejercicio, puede realizar actividad intelectual.
- Acceda a varias Guías para pacientes con ejercicios adaptados a su capacidad a través de la web externa del CAULE, puede acceder también a través de los siguientes códigos QR:

CAPACIDAD FÍSICA  
BAJA



CAPACIDAD FÍSICA  
MEDIA



- Evite actividad física u otras actividades que generen estrés antes de dormir.

- Procure no dormir durante el día, así llegará más cansado por la noche y se favorecerá la inducción al sueño. Como mucho permítase una siesta de 30 minutos después de comer.

**DUERME UNA SIESTA**

**DE 30 MINUTOS MÁXIMO**

- Limite el consumo de líquidos por la tarde-noche si la frecuencia urinaria se convierte en un problema.
- Siga las recomendaciones del personal de enfermería para los horarios de sueño, consulte con ella si no consigue conciliar el sueño para que evalúe opciones para ayudarlo.
- Si aún así no consigue conciliar el sueño, minimice su preocupación. Acepte que una noche de mal sueño puede tenerla todo el mundo.

## ● GUÍA INFORMATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

- Puede consultar algunos recursos audiovisuales que se ofrecen para conciliar el sueño. Para ello utilice los dispositivos electrónicos con baja intensidad de luz o modo noche.



- Aleje los dispositivos electrónicos cuando se disponga a dormir.



- Practicar técnicas de relajación antes de acostarse le ayudará a sobrellevar su situación, a adaptarse al cambio y disminuir el estrés, todo ello facilitará mejorar su calidad del sueño.

El fotoperiodo hospitalario permite diferenciar las horas de luz diurna y nocturna. Este periodo nos sirve como referencia para iniciar las actividades relacionadas con la luz que promuevan la higiene del sueño:

- Apagar luces que no sean imprescindibles
- Cerrar puertas de las habitaciones si así se desea.
- Bajar- subir persianas
- Los profesionales procurarán utilizar linternas de bolsillo siempre que su actividad asistencial se lo permita

Fecha elaboración	2022
Última revisión	
Edición	1



## GUÍA INFORMATIVA PARA LA PROMOCIÓN DE LA HIGIENE DEL SUEÑO

