

Servicio de Neumología. Hospital Universitario de Salamanca.

Unidad de Trastornos Respiratorios durante el Sueño

I RECOMENDACIONES SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO

1. Evitar el hábito tabáquico.
2. Evitar el consumo excesivo de alcohol, especialmente después de cenar (facilita la entrada al sueño, pero luego éste se interrumpe y fragmenta).
3. Evitar uso de sustancias que contengan cafeína (café, té, cola) y sustancias estimulantes.
4. Evitar costumbres desordenadas de sueño. Establezca horarios regulares de ir a la cama y de despertar. Atención con los cambios de sueño los fines de semana.
5. Evitar permanecer mucho tiempo despierto en la cama.
6. Si hace siesta durante el día debe ser breve (alrededor de media hora de sueño es beneficiosa, pero una siesta larga de 2-3 horas en la cama dificulta el sueño nocturno).
7. Hacer ejercicio físico de forma regular y moderada. Evitar ejercicios violento o no habituales.
8. Vigilar las condiciones de la habitación: evitar temperaturas extremas, ruidos, o estímulos luminosos intensos.
9. Refuerce la asociación de la cama con el sueño: no vaya a la cama a ver la TV, cenar o trabajar con documentos. Es aceptable leer un poco o escuchar música, si eso se asocia con el sueño.
10. Evitar comidas copiosas o muy pesadas próximas a las horas de dormir; así mismo si cena muy pronto, tome algo antes de dormir.
11. Si no puede conciliar el sueño, por preocupaciones o estrés, no se quede en la cama, haga alguna actividad que le distraiga y vuelva a la cama sólo si tiene sueño.