

Medidas de higiene del sueño para insomnio crónico.

1. Establecer horarios.

Establecer horarios para dormir y despertar, incluso durante fines de semana y vacaciones.



2. Evitar siestas por la tarde.



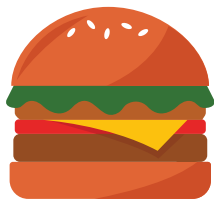
Evitar las siestas, especialmente en la tarde, para no interferir con el sueño nocturno.

3. Evitar o limitar el consumo de cafeína.

Limitar o evitar el consumo de cafeína, nicotina, y alcohol al menos 4-6 horas antes de acostarse.



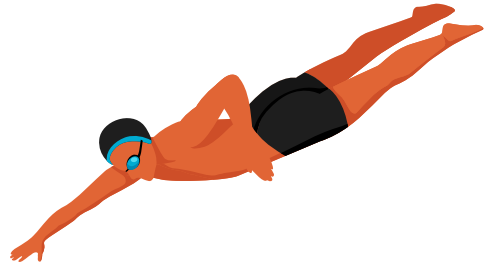
4. Evitar comidas copiosas.



Evitar comidas copiosas, picantes o pesadas antes de dormir.

5. Realizar ejercicio.

Realizar ejercicio regularmente, preferible por la mañana o tarde evitando hacerlo cerca de la hora de dormir.



6. Rutina relajante.



Crear una rutina relajante antes de acostarse (baño caliente, lectura, técnicas de relajación o meditación).

7. Ambiente propicio para el sueño.

Asegurar que el dormitorio tenga un ambiente propicio para el sueño: oscuro, tranquilo y con temperatura confortable.



8. Evitar uso de dispositivos electrónicos.



Evitar el uso de dispositivos electrónicos como celulares, tabletas, tv, al menos 30-60 minutos antes de acostarse.

9. Cama exclusivamente para dormir.

Utilizar exclusivamente la cama para dormir y actividad sexual (no ver televisión, comer, leer o trabajar).



10. Si no puede conciliar el sueño.



Si no logra conciliar el sueño en 20-30 minutos, salir de la cama y realizar una actividad relajante hasta sentir somnolencia.

11. Evitar mirar el reloj.

Evitar mirar el reloj durante la noche ya que puede aumentar la ansiedad relacionada con el sueño.



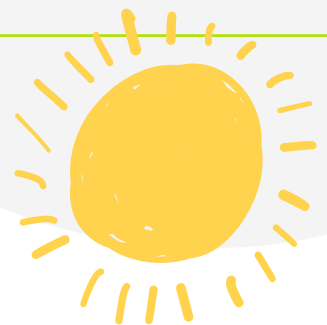
12. Evitar resolver problemas o reflexionar.



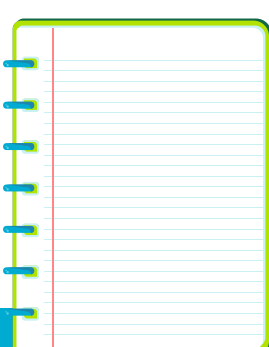
Evitar resolver problemas o reflexionar en exceso en la cama, planifique momentos durante el día para resolver inquietudes.

13. Aumentar la exposición a la luz.

Aumentar la exposición a la luz solar natural durante la mañana para regular el ritmo circadiano.



14. Llevar un diario de sueño.



Llevar un diario de sueño para identificar patrones, hábitos y cambios beneficiosos en el descanso.