

¡Tecnología que piensa en ti!

Mental Health Artificial Intelligence Triage Expert

MEJORA TUS HÁBITOS DE SUEÑO

Este documento de pautas fue realizado para ayudar a personas con **síntomas leves a moderados**.

Si no estás seguro de cómo te sientes, solicita una teleatención de **Consejería Psicológica** con uno de nuestros Psicólogos Clínicos.



PROBLEMAS PARA DORMIR

Dormir es una actividad necesaria, porque con ella se restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas.

El tiempo ideal de sueño es aquel que nos permite realizar las actividades diarias con normalidad, y cambiará en cada persona, de acuerdo con la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores.

Grupo de edad		Horas recomendadas de sueño por día
Preescolar	3 a 5 años	10 a 13 horas cada 24 horas Incluidas las siestas
Escolar	6 a 12 años	9 a 12 horas cada 24 horas
Adolescente	13 a 18 años	8 a 10 horas cada 24 horas
Adulto	18 a 60 años	7 o más horas por noche
	61 a 64 años	7 a 9 horas
	65 años o más	7 a 8 horas

Nota. Adaptado de Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y Promoción de la Salud

Los cambios simples en el estilo de vida pueden marcar una gran diferencia en la calidad de tu higiene de sueño.

MEJORA TUS HÁBITOS DE SUEÑO

1. **Mantén horas regulares de sueño.** Acostarse y levantarse aproximadamente a la misma hora todos los días programará tu cuerpo para dormir mejor. Elige un momento en el que probablemente te sientas cansado y somnoliento.
2. **Crea un ambiente de sueño reparador.** Tu dormitorio debe ser un lugar tranquilo para descansar y dormir. La temperatura, la iluminación y el ruido deben controlarse para que el ambiente de tu dormitorio le ayude a conciliar el sueño (y mantenerlo).

Si tienes una mascota que duerme en la habitación contigo, considera moverla a otro lugar si a menudo te molesta durante la noche.

3. **Asegúrate de que tu cama sea cómoda.** Es difícil conseguir un sueño reparador en un colchón demasiado blando o duro, o en una cama demasiado pequeña o vieja.
4. **Hacer ejercicio regularmente.** El ejercicio moderado de forma regular, como nadar o caminar, puede ayudar a aliviar algo de la tensión acumulada durante el día. Pero asegúrate de no hacer ejercicio vigoroso, como correr o ir al gimnasio, demasiado cerca de la hora de acostarse, ya que puede mantenerte despierto.
5. **Reducir la cafeína.** Reduce el consumo de cafeína en el té, el café, las bebidas energéticas o las colas, especialmente por la noche.

La cafeína interfiere con el proceso de conciliar el sueño y también previene el sueño profundo. En su lugar, prefiere una bebida tibia con leche o un té de hierbas.

6. **No te dejes llevar.** Demasiada comida o alcohol, especialmente a altas horas de la noche, puede interrumpir sus patrones de sueño. El alcohol puede ayudarte a conciliar el sueño al principio, pero lo interrumpirá más tarde en la noche.
7. **No fumes.** La nicotina es un estimulante. Las personas que fuman tardan más en conciliar el sueño, se despiertan con más frecuencia y, a menudo, tienen un sueño más interrumpido.
8. **Intenta relajarte antes de acostarte.** Toma un baño caliente, escucha música tranquila o practica yoga suave para relajar tu mente y cuerpo. La música de relajación puede ser muy útil.
9. **Escribe tus preocupaciones.** Si tienes a acostarse en la cama pensando en todo lo que tienes que hacer mañana, reserva un tiempo antes de acostarse para hacer planes para el día siguiente. El objetivo es evitar hacer estas cosas cuando estás en la cama, tratando de dormir.
10. **Si no puedes dormir, levántate.** Si no puedes dormir, no te quedes acostado preocupándote por eso. Levántate y haz algo que te parezca relajante hasta que vuelvas a sentir sueño, luego vuelve a la cama.

Si la falta de sueño es persistente y está afectando tu vida diaria, pide una hora con tu Médico General o con un Neurólogo.