

La higiene del sueño

👉 **Hace un horario.**

Establece un horario de sueño regular cada día de la semana. No duermas hasta tarde, ni siquiera los fines de semana.

👉 **Si no puedes dormir, no lo fuerces.**

Si sigues despierto después de 20 minutos en la cama, levántate y hace algo tranquilo. Lee un libro aburrido, dibuja, o escribe en un diario. Evita las luces y las pantallas brillantes y cualquier otra cosa que te activa el cuerpo y te despierta más.

👉 **Evita la cafeína, el alcohol, y la nicotina.**

Consumir la cafeína, el alcohol, y la nicotina afecta la capacidad de dormirse y la calidad del sueño, aún cuando están consumidos muchas horas antes de dormir.

👉 **No tomes una siesta.**

Para asegurar que tienes sueño por la noche, no tomes una siesta durante el día. Las siestas que duran más de una hora, y las siestas por la tarde, empeoran el sueño por la noche.

👉 **Usa la cama sólo para dormir.**

Si usas la cama para leer, mirar televisión, u hacer otras actividades, tu cuerpo hace una asociación entre la cama y estas actividades. Si reservas la cama sólo para dormir, tu cuerpo hace una asociación entre la cama y el sueño.

👉 **Ejerce y come bien.**

Ejercer y comer bien promueven el buen sueño. Sin embargo, evita el ejercicio muy intenso y las cenas grandes en las dos horas antes de irse a la cama.

👉 **Duerme en un ambiente agradable.**

Es importante que duermas en un ambiente tranquilo, cómodo, y oscuro. Puedes usar una máscara de ojos, unos tapones para los oídos, y un ventilador para mejorar el ambiente.