

HIGIENE DEL SUEÑO



¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño es el conjunto de elementos ambientales y conductuales que van a permitir un descanso adecuado, que nos permita adaptarnos con facilidad y de forma saludable a las exigencias diarias.

¿Dónde dormir?

Dormir en un lugar oscuro, silencioso y fresco, cuya temperatura se encuentre entre 16° y 24°.



La cena antes de dormir.

Evitar cenar muy tarde o saturarse de alimentos antes de dormir, ya que esto activa el sistema digestivo e interrumpe con un buen descanso.

No activarse antes de dormir.

Reducir las actividades estresantes antes de dormir disminuyendo la producción de cortisol, la que impacta en la calidad de cada fase del sueño que se tiene.

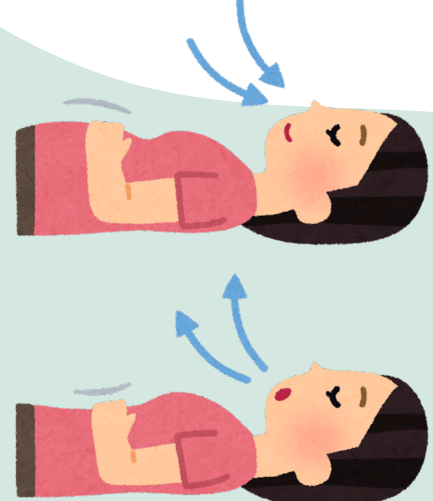


Evitar pantallas.

Evitar la exposición a pantallas de luz azul, ya que activan constantemente las células oculares, haciendo creer al cerebro que la actividad solar va a continuar, cuando no es así.

Ejercicio de respiración

Antes de dormir, acuéstate en una posición cómoda, cierra los ojos y concéntrate en tu respiración, inhalando y exhalando lentamente. Esto ayuda a relajar la mente y el cuerpo, facilitando un descanso más tranquilo.



Evitar la cafeína y nicotina

Evita consumir cafeína y cigarrillo antes de dormir, ya que son estimulantes del sistema nervioso que pueden dificultar conciliar el sueño y provocar despertares nocturnos. Reducir su consumo en la noche favorece un descanso más profundo y reparador.

ORIENTACIÓN PSICOSOCIAL PREVENTIVA

Escanea para ingresar
al link de orientación
psicosocial preventiva



Atención telefónica ARL
Positiva,
disponible las 24 horas
3212723083

