

# HÁBITOS PARA MEJORAR EL SUEÑO

## Condiciones Fisiológicas

- Haz ejercicio moderado, pero no justo antes de dormir



- No te acuestes con hambre, sed, ganas de orinar, etc.



- No comas demasiado antes de irte a la cama.



- Evita el café, te o estimulantes todo el día, especialmente a partir de las 18 horas.



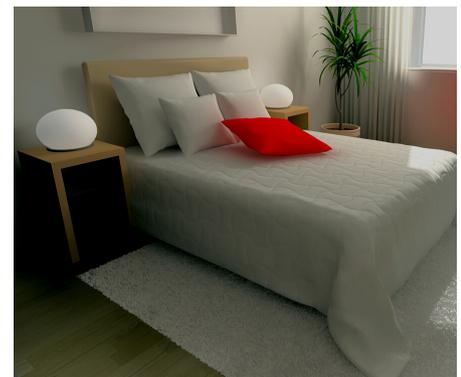
- Evita el alcohol (aumentará la probabilidad de que te despiertes en la segunda mitad de la noche).



## Condiciones Ambientales

- Intenta que tu habitación tenga una temperatura fresca y agradable y con poca luz.

- Asegúrate de estar cómodo en tu cama. Con un colchón y somier con suficiente dureza.



- Intenta que tu ropa de cama sea agradable, y que no sea ni escasa ni excesiva.

- Procura mantener un ambiente tranquilo y sin ruidos. Los ruidos son un factor importante distorsionador del sueño.

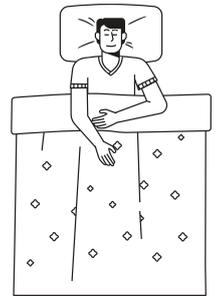
## Relajación Física

- Relajación muscular. No hacer con la intención de dormir, pues el esfuerzo para ello no lleva a la relajación ni al sueño.
- Practica la relajación en otros momentos durante el día.
- Practica la respiración abdominal.



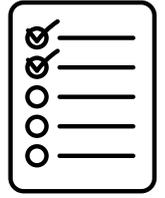
## Relajación Cognitiva

- Pon en práctica la "Intención paradójica": sigue tus pensamientos sin luchar para evitarlos.
- Realiza ejercicios de Aceptación, como por ejemplo aceptar la ansiedad que te produce no quedarte dormido.
- Observa tus pensamientos. Detecta qué estás pensando y déjalo ir. Visualízalo como una nube del cielo que aparece y se va, sin esforzarnos por ello.
- Medita. Practica la conciencia corporal, mantras, tareas cognitivas sencillas y sin importancia, como decir el abecedario.
- Relajación en Imaginación. Concéntrate en un pensamiento o imagen relajante, así disminuirás los pensamientos activadores.



## Hábitos que favorecen el sueño

- No te vayas a la cama con tareas pendientes, intenta planificarte durante el día o dejar planificado lo que harás mañana.



- Ver TV o leer, antes de irse a dormir, ayudan a algunos a desconectar de preocupaciones, y activación cognitiva.



- Ejercicios de meditación, relajación y aceptación, fuera de la cama o la habitación.

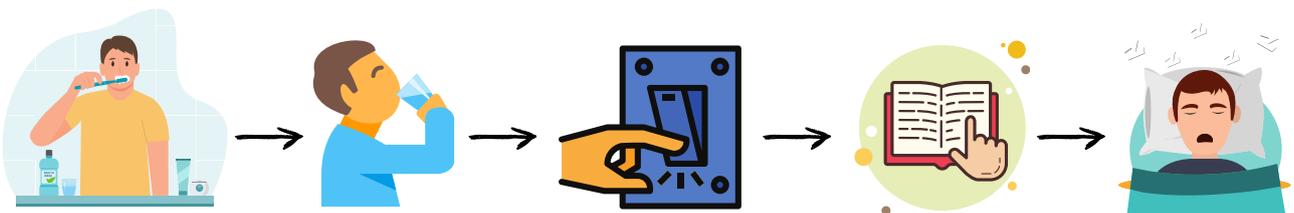


## Adecuar el sueño a un momento concreto del día

- Intenta no dormir durante el día.
- Intenta mantener una rutina en tus horarios, independientemente de que tengas sueño o no.

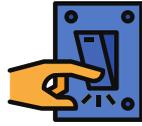


- Establece rutinas previas al sueño. Así activarás el condicionamiento de la calma necesaria para activar el sueño. Por ejemplo, me lavo los dientes, cierro la puerta, bajo la persiana, bebo agua y apago la luz, etc. siempre en el mismo orden.



## Asociar la cama al sueño

- Utiliza la cama y el dormitorio solo para dormir o tener sexo.



- Cuando te metas en la cama, apaga las luces inmediatamente.
- Si no consigues quedarte dormido en un rato (alrededor de 15 minutos), levántate y ve a otra habitación. Haz algo tranquilo y cuando empieces a sentir sueño, vuelve al dormitorio.
- Repite la secuencia anterior tantas veces como sea necesario durante la noche.



## Modificar pensamientos negativos

- Considerar que el tiempo dedicado a dormir es tiempo perdido.



- Sobrevalorar las consecuencias de haber dormido mal. Hay que aceptar que aunque tengas sueño puedes atender todas tus obligaciones, aunque te sientas un poco peor. Por ejemplo, cuando estamos resfriados.