Día Mundial del Sueño
18 de marzo de 2016
"DORMIR BIEN ES
UN SUEÑO ALCANZABLE"

Recomendaciones para dormir mejor

1. Mantenga horarios regulares, tanto para acostarse como para levantarse, incluso los fines de semana y feriados.
2. Realice un ejercicio suave (caminar, nadar pausadamente, pasear en bicicleta) durante el dia, preferentemente al mediodia o a media tarde, ayuda a la relajación necesaria antes del sueño.
3. Tome un baño: una ducha rápida permite bajar la temperatura corporal y predispone a dormir y relajarnos.
4. Evite la ingesta de café, té, cacao, bebidas cola o cualquier sustancia estimulante del sistema nervioso central después de las 16.00.
5. Algunos fármacos pueden ocasionar insomnio. Consúltelo con su médico.
6. Evite las bebidas con alcohol tres horas antes de acostarse: si bien en pequeñas cantidades puede facilitar el sueño, también predispone a ronquidos, apneas y pesadillas.
7. Cene como minimo dos horas antes de acostarse.
8. Evite el ruido y la luz excesiva. La cama debe ser ancha y confortable y la almohada cómoda. Trate de que la temperatura sea constante (entre 16 y 22°C). Las condiciones ambientales también influyen en nuestro sueño.
9. Establezca rutinas diarias para todas sus actividades: trabajo, comidas, ejercicio, ocio, relajación y sueño, y ajústese lo mas estrechamente posible a ellas.
10. Intente "interrumpir el estrés" durante el día, con pequeñas pausas de unos diez minutos, para respirar profundamente, meditar o realizar algún ejercicio de relajación o yoga.
11. Evite el azul en la cama : pantallas de computadoras, tabletas, teléfonos inteligentes e iluminación con LED ya que bloquean la curva de sueño y crean un tipo de insomnio conocido como "tecnológico".

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO AFECTAN LA SALUD FÍSICA Y PSÍQUICA, PERO SON FÁCILES DE DETECTAR Y LOS TRATAMIENTOS SON EFECTIVOS. ¿POR QUÉ PADECERLOS ENTONCES? DORMIR BIEN ES UN SUEÑO QUE SE PUEDE CUMPLIR.

UNIDAD DE MEDICINA DEL SUEÑO
Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro
Solís 461, Buenos Aires, Argentina - Teléfonos: (54-11) 4378-1200/1300/1400 int.: 4012/4013
www.fundacionfavaloro.org