

## **RECOMENDACIONES DE ENFERMERIA**

### **SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO**

1. Evitar hábito del tabaco.
2. Evitar consumo de alcohol excesivo, especialmente después de cenar.
3. Evitar el uso de sustancias que contengan cafeína (café, té, cola) y sustancias estimulantes.
4. Evitar rutinas irregulares de sueño: establecer horarios de ir a la cama y de despertar. Vigilar los cambios de sueño el fin de semana.
5. Evitar pasar mucho tiempo en la cama y hacer siestas durante el día (una siesta breve, de alrededor de media hora, es fisiológica, pero una siesta larga de 2-3 horas en la cama dificulta el sueño).
6. Hacer ejercicio físico de forma regular y moderada, evitando el ejercicio violento o inhabitual.
7. Vigilar las condiciones de la habitación: ruido, estímulos luminosos o temperaturas extremas.
8. Refuerce la asociación de la cama con el sueño: no vaya a la cama a ver televisión, cenar o trabajar con documentos. Es aceptable leer un poco o escuchar algo de música, si eso se asocia con el sueño.
9. Evitar comidas copiosas en las horas cercanas a ir a dormir.
10. Si no puede conciliar el sueño, no se quede en la cama; haga alguna actividad que le distraiga y vuelva a la cama sólo si tiene sueño.