

INSOMNIO

- Acostarse y levantarse siempre a la misma hora. No se acueste ni intente dormir hasta que no tenga sueño.
- Usar la cama sólo para dormir. En la cama no se permite televisor, teléfono, radio, comer, etc.
- No duerma durante el día. Por la mañana no se quede en la cama si no duerme. No utilice su dormitorio durante el día.
- Haga ejercicio diariamente a primera hora del día. No practique ejercicio justo antes de acostarse.
- Es necesario exponerse a la luz solar durante el día.
- Evite comidas copiosas a la hora de acostarse, pero tampoco se acueste con hambre. Un vaso de leche tibia puede ayudar a conciliar el sueño.
- Deje de fumar (al principio el sueño empeora, luego mejorará).
- Tome solo cafeína por la mañana y en cantidades limitadas.
- No beba alcohol, al menos cuatro horas antes de acostarse.
- Vacíe la vejiga antes de acostarse.
- Mantenga la habitación sin ruido, temperatura alrededor de 20º, sin exceso de luz.
- Establecer una rutina para antes de acostarse y realizarla cada día, y siempre en el mismo orden (tomar algo caliente, leer un rato, lavarse los dientes, ir al baño...).
- Antes de dormir, realizar alguna actividad de desaceleración, es decir, que no requiera mucho esfuerzo ni concentración (no lecturas densas ni trabajo). No mirar la hora.
- Duerma con prendas cómodas que no le molesten ni aprieten.
- Si los tiene, asegúrese que los dispositivos (gafas, audífonos, andador...), están al lado de la cama.

- Si no concilia el sueño en 30-45 minutos, salir de la cama y de la habitación, y hacer una actividad relajante y monótona hasta sentir sueño, y sólo entonces volver a la cama; no antes. Repetir si es necesario.
- Si alguna vez utiliza medicinas para dormir, intente que sea por un tiempo limitado. Si este tiempo se prolonga por alguna razón, descanse alguno de los días de la semana.