



Dra. María Pía Vallejos

OTORRINOLARINGOLOGÍA

## **RECOMENDACIONES PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL SUEÑO EN ADULTOS CREADOS POR LA SOCIEDAD MUNDIAL DEL SUEÑO**

- Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse, realizando un hábito de dormir, incluso los fines de semana. Se recomienda iniciar el sueño antes de las 23 hrs.
- Si tiene la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
- Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té, bebidas energéticas, así como chocolate.
- Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Cenar un refrigerio ligero hasta 2 horas antes de acostarse es aceptable.
- Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse. Evitar el ejercicio 3 horas antes de acostarse.
- Usar ropa de cama acogedora y ropa de dormir cómoda y holgada.
- El dormitorio debe tener condiciones ambientales adecuadas para dormir en relación a temperatura, humedad y ventilación.
- Bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.
- Reserve su cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo, ver televisión o el celular, leer o comer.
- Vaya bajando el ritmo de actividad mental antes de ir a la cama, evitando actividades que preocupen o sobresalten: no ir a dormir enojado o ansioso, no planificar su día mientras trata de dormir.

Dra. M. Pía Vallejos Ulloa  
Otorrinolaringóloga