

ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AYUDARLE A DORMIR

1. Trate de establecer una simple rutina cada noche al acostarse, el hábito le ayudará a dormirse.
2. Mantener horarios regulares, para acostarse y levantarse, refuerza el ritmo circadiano de sueño/vigilia
3. Es bueno de ordinario dormir sólo lo necesario para encontrarse descansado y despejado al día siguiente.
4. Efectuar ejercicio moderado y continuado durante el día.
5. No se acueste nada más cenar. Procure que sus cenas sean de comidas fáciles de digerir y mejor ligeras en cantidad.
6. si cuando se va a la cama tiene hambre, una bebida láctea le puede ayudar a conciliar el sueño.
7. Trate de evitar el alcohol especialmente a primeras horas de la tarde. Cabe la posibilidad de quedarse dormido y que se despierte inquieto en medio de la noche. El alcohol produce somnolencia pero da lugar a un sueño fragmentario.
8. Evitar la ingesta de café, té, colas o cualquier estimulante del sistema nervioso central, sobre todo desde la media tarde.
9. Procurar que el dormitorio sea tranquilo y sin exceso de luz. Los ruidos fuertes, ocasionales alteran el sueño.
10. Una vez en la cama, asegúrese que está confortable: no demasiado caliente ni demasiado frío. El colchón a su gusto, mejor firme.

11. Un buen libro, no excitante, que induzca al desinterés, puede permitirle dormir.
12. Procurar vivir atentamente, las indicaciones y prescripciones médicas, tanto higiénicas y psicológicas como psicofarmacológicas.
13. No esforzarse demasiado en intentar dormir. Si no se duerme levantarse y realizar alguna actividad relajante hasta que sienta sueño de nuevo. O mejor esperar sin impaciencia que llegue el sueño pues "es como paloma, cuando pretendes alcanzarlo huye y si la esperas con paz llega por sí solo".
14. Emplear los hipnóticos tan sólo de modo ocasional. El empleo fortuito de hipnóticos está justificado para resolver un problema agudo, pero debe evitarse su uso continuado.
15. No se preocupe por la cantidad de sueño que obtiene, a veces podrá desarrollar sus actividades con un número de horas de sueño sorprendentemente pequeño.
16. Si hace tiempo que no puede dormir bien o si se siente fatigado cada mañana a pesar de haber seguido los presentes consejos, cambie impresiones con su médico.

Sevilla, Enero de 2009

CENTRO MÉDICO PSICOSOMÁTICO
Dr. Manuel Álvarez Romero
Asunción, 59, 1º-Dcha 41011- Sevilla
Tlf : 954270780
malvarez@psicosomatica.net
www.psicosomatica.net