



EMILIO DÍAZ  
NEUROPSICÓLOGO

# Dormir mejor

te ayuda a **recuperar** tu cuerpo y **mente**, mejorar tu **concentración** y aumentar tu **bienestar general**.

# Higiene del sueño

Con la higiene del sueño se pretende crear mejores hábitos del sueño y romper con la creencia de que “estos factores ni me afectan ni son importantes”.

## Medidas de higiene del sueño:

1. Mantener un **horario fijo** para acostarse y levantarse, incluidos fines de semana y vacaciones.
2. Permanecer en la **cama el tiempo suficiente**, adaptándolo a las necesidades reales de sueño. Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora el sueño y al contrario, permanecer durante mucho tiempo en la cama puede producir un sueño fragmentado y ligero.
3. **Evitar la siesta.** En casos concretos, se puede permitir una siesta después de comer, con una duración no mayor de 30 minutos.
4. **Evitar** las bebidas que contienen **cafeína y teína.** Tomadas por la tarde alteran el sueño incluso en personas que no lo perciben.
5. El **alcohol y el tabaco**, además de perjudicar la salud, perjudican el sueño y, en este sentido, se debe evitar su consumo varias horas antes de dormir.
6. Realizar **ejercicio regularmente**, durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre al menos tres horas antes de ir a dormir.

7. En la medida de lo posible mantenga el dormitorio a una **temperatura agradable** y con unos niveles mínimos de luz y ruido.

8. El **hambre y las comidas copiosas** pueden alterar el sueño. Evitar acostarse hasta que hayan pasado dos horas después de la cena. Si se está acostumbrado a ello, tomar algo ligero antes de la hora de acostarse (por ejemplo, galletas, leche o queso), no tomar chocolate, grandes cantidades de azúcar y líquidos en exceso. Si se despierta a mitad de la noche, no comer nada o se puede comenzar a despertar habitualmente a la misma hora sintiendo hambre.

9. **Evitar realizar en la cama** actividades tales como: ver la televisión, leer, escuchar la radio...

10. **Evitar realizar ejercicios intensos** o utilizar el ordenador en las dos horas previas al sueño nocturno.



## Para pacientes mayores tener en cuenta, además:

1. **Limitar** el consumo de **líquidos** por la tarde, sobre todo si la frecuencia urinaria es un problema.
2. Pasar tiempo al **aire libre** y disfrutar de la **luz solar**.
3. **Caminar** y hacer **ejercicio** en la medida de sus posibilidades, pero no cerca de la hora de acostarse.
4. Tener en cuenta los efectos que ciertos **medicamentos** pueden tener sobre el sueño.
5. Los **estimulantes** a la hora de acostarse y los sedantes durante el día pueden afectar de forma desfavorable al sueño



# Contacta con nosotros



## Instituto Clínico Calpe

- Edif. Azabache, 4ª Planta,  
Oficinas 17-18, 11379  
Palmones, Cádiz
- Tlf: +34 659 748 741 | +34 634  
560 320
- Correo: [info@emiliodiaz.es](mailto:info@emiliodiaz.es)



## Policlínica Virgen de África

- Calle Sgto. Mena, 4, 51001  
Ceuta
- Tlf: +34 659 748 741 | +34 634  
560 320
- Correo: [info@emiliodiaz.es](mailto:info@emiliodiaz.es)



[www.emiliodiaz.es](http://www.emiliodiaz.es)