



Consejos para una buena higiene de sueño y medidas antirronquido.

1. Establezca un **horario de sueño regular**, acostándose y levantándose siempre a la misma hora, manteniendo esta rutina incluso fines de semana y vacaciones.
2. La cama debe ser utilizada para **dormir**, y no ver TV, usar el ordenador o trabajar. La permanencia prolongada en la cama da lugar a un sueño fragmentado y de mala calidad.
3. **Absténgase de fumar y de beber alcohol**, ya que se sabe que éstos disminuyen de forma importante la calidad del sueño.
4. **Evite las siestas**, sobre todo a media tarde. Si se hacen, que sean cortas (no más de 30-45 minutos).
5. Realice **ejercicio al menos tres horas antes de irse a la cama** (mejora el sueño) y no después de cenar (puede dificultar el inicio del sueño).
6. Puede **ducharse o bañarse** entre una hora y media y dos horas antes de acostarse, lo que ayuda a relajarse, pero no justo antes de irse a la cama.
7. Realice alguna **actividad relajante** media hora antes de irse a dormir, como leer, escuchar música suave o realizar un paseo.
8. La habitación debe estar **bien ventilada y fresca**.
9. **No mire el reloj**. Mirar el reloj y obsesionarse con la hora puede dificultar el inicio del sueño.
10. Realice una **cena ligera** 2 o 3 horas antes de irse a la cama. Antes de acostarse puede tomar una pieza de fruta o algo de similares calorías. Evite comidas y cenas copiosas (producen digestiones pesadas e interfieren con el sueño).
11. Realice **paseos con luz solar** media hora al día, sobre todo a primera hora del día (también después de comer en días sin calor).



12. **No beba líquidos justo antes de acostarse**, ya que se despertaría a lo largo de la noche para orinar.
13. **Evite el café, té y las bebidas de cola** en las últimas horas de la tarde y por la noche.
14. Si en **15-20 minutos no consigue conciliar el sueño**, salga del dormitorio y vaya a otra habitación permaneciendo lo más relajado posible, hasta que la somnolencia vuelva a aparecer.
15. Si su pareja interrumpe su sueño (ronquido, movimientos excesivos), se recomienda **dormir en camas separadas o en habitaciones diferentes** durante al menos un par de noches. Además, deberá de consultar estos problemas con su médico.
16. Si ronca, **evite dormir boca arriba**, adoptando la posición de lado (puede colocar una pelota de tenis dentro de una bolsita cosida al pijama en la parte de la espalda). El ronquido en ocasiones merece una consulta con el médico, ya que existen formas eficaces de evitarlo.
17. No tome **hipnóticos ni sedantes** por su cuenta.