

¿Por qué es importante dormir bien?

Además del descanso físico, el sueño permite el desarrollo del sistema nervioso y la conservación de la energía.

Mientras duermes, tu cerebro consolida las memorias y se regula tu estado del humor, disminuyendo la agresividad y la ansiedad.

Una persona debe dormir al menos 7 horas al día, para mantener el funcionamiento óptimo de sus capacidades físicas y mentales.



Universidad de Guanajuato
División de Ciencias Naturales y Exactas
Departamento de Enfermería y Obstetricia
Campus Guanajuato

Profesora:

- Nadia Yanet Cortés Álvarez

Elaborado por:

- Laura Natalia Cortes García
- Alondra Alejandra Medina Martínez
- Karla Guadalupe Pérez Gutiérrez
- Karina Lizett Caudillo Gámez
- Giovanni Rocío Enríquez
- Jannia Yaneth Chavira Ávila



Aprende cuales son las mejores recomendaciones para tener un sueño de calidad.



¿Qué es la higiene del sueño?

La higiene del sueño puede definirse como el control de todos los factores conductuales y ambientales que producen el sueño y que pueden interferir con él.



La World Sleep Society creó 10 reglas de la higiene del sueño para adultos.

World Sleep Society es una organización de membresía profesional sin fines de lucro dedicada a promover la salud del sueño en todo el mundo.

10 reglas de la WSS:



1. Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.



2. Evitar siestas prolongadas (no más de 30-45 minutos).



3. Evitar la ingesta excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.



4. Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y refrescos, así como chocolate.



5. Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.

6. Realizar ejercicio físico pero evitar hacerlo a última hora del día, ya que activa el organismo



7. Usar ropa de cama cómoda y acogedora



8. Encontrar una temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada



9. Disminuya o bloquee todo el ruido que distrae y elimine la mayor cantidad de luz posible.



10. Reserve su cama para dormir, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.



Evite el uso de dispositivos que emitan luz azul, como lo son celular, computadora, tablet y televisión, al menos 1 hora antes de acostarse ya que pueden dificultar la conciliación del sueño y el buen descanso.

