

Recomendaciones para dormir mejor

¡El dormir bien es un hábito que usted puede aprender! Los cambios pequeños pueden tener grandes efectos. Comience hoy siguiendo estas reglas:

Cuide de su cuerpo

- No beba cafeína: nada de té, café o Coca-Cola después de las 4 de la tarde
- No coma una cena abundante o muy condimentada al final de la tarde.
- No se acueste hambriento.
- Evite el alcohol ya que este interfiere con el sueño.

El ejercicio físico, como una caminata vigorosa, al atardecer puede ayudarle a que su cuerpo se canse y le ayude a dormir. Todos los días trate de hacer algo de ejercicio.

Duerma solamente durante la noche y no haga siestas durante el día, no importa como se sienta de cansado. Las siestas mantienen el problema activo creándole dificultades después para conseguir el sueño en la noche.

Tener una rutina para la hora de acostarse le enseña a su cuerpo para cuando sea la hora de irse a dormir.

- Tome una bebida calmante como un té de manzanilla o una bebida con leche. Dese un baño, o haga una rutina para lavarse la cara y cepillarse los dientes.
- Vaya a la cama a la misma hora.
- Cuando esté en la cama piense en cosas agradables (p. ej. piense en 5 cosas buenas que pasaron durante el día –ellas pueden ser importantes o menores, tales como una buena conversación, ver la luz del sol, o escuchar música amena en el radio).
- Haga un ejercicio de respiración relajada (una mano en el abdomen y la otra en su pecho, consciente de que respira lentamente, respire profundo elevando su abdomen en vez de elevar su pecho).
- Trate de despertarse todos los días a la misma hora, aunque para empezar esto le sea difícil.

Enfrentarse con las pesadillas puede ser difícil. A algunas personas no les gusta relajarse antes de irse a dormir, o temen perder el control. Si esa persona es usted, mejor trate estas técnicas de preparación:

- Prepárese a sí mismo en caso de que tenga pesadillas pensando en una pesadilla, luego piensa un final diferente. Practique este nuevo final muchas veces antes de irse a dormir.
- Antes de irse a dormir prepárese para reorientarse cuando se despierte por una pesadilla.
- Recuerdese a sí mismo que usted está en la casa, que está seguro. Imagínesse su calle, los autobuses, las tiendas locales.
- Tenga una toalla húmeda o una vasija con agua cerca de la cama para echársela en su cara; coloque un objeto especial cerca de la cama, como una fotografía o un juguete suave y pequeño.
- Practique imaginar que usted se está despertando de una pesadilla y que se está reorientando a sí mismo al presente, con cuidado échese agua en su cara, toque el objeto especial, tenga para oler una botella con esencias de rosas o lavanda, vaya a la ventana a mirar los alrededores.
- Cuando se despierte por una pesadilla –mueva su cuerpo si puede y reoriente a sí mismo inmediatamente (tocando un objeto, mojándose la cara, yendo a la ventana, hablándose a sí mismo de manera tranquila).

Haga de su habitación un lugar de estar placentero

- Consiga una luz nocturna.
- Manténgala limpia y organizada.
- Introduzca olores agradables como una gota de aceite de lavanda sobre su almohada.
- Consiga una almohada adicional.
- Cerciórese de que su casa esté segura p. ej. las puertas aseguradas, las ventanas cerradas.

RECORDAR: La cama es para dormir, entonces si no se puede dormir después de 30 minutos, levántese, y en otro lugar, haga otra actividad como leer o escuchar música (trate de no ver la TV ya que esta puede quitarle el sueño). Después de 15 minutos regrese a la cama y de nuevo trate de dormir. Si después de 30 minutos todavía no puede dormirse, levántese otra vez. Repita esta rutina tantas veces como sea necesario y solamente use su cama para dormir.