

UNIVERSIDAD DE PIURA

HIGIENE DEL SUEÑO

"El sueño: una necesidad Primaria"

Servicio Psicopedagógico
Universidad de Piura

CONSIDERACIONES GENERALES:

1. Dormir es una necesidad natural y fundamental del cuerpo, por lo que así se batalle contra él, eventualmente dormiremos.

2. Es necesaria una cantidad suficiente de horas y que sean de calidad.

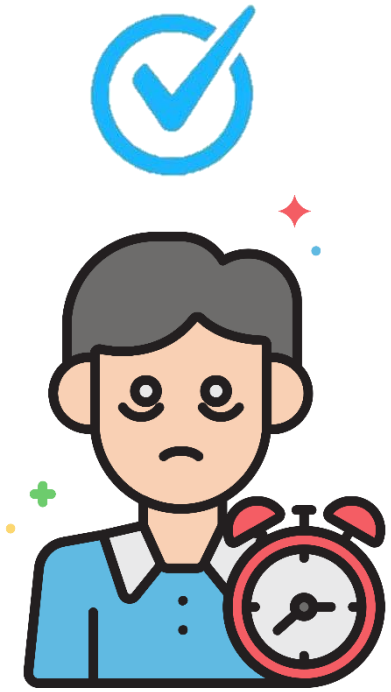
3. **CALIDAD =** Sueño **reparador** y que **permita restaurar las funciones del organismo.**

4. Todas aquellas medidas encaminadas a conseguir un sueño de calidad que permitan el adecuado descanso, reciben el nombre de **HIGIENE DEL SUEÑO.**



Fuente: Servicio de Neurología – Hospital Sanitas (España)

IDENTIFIQUEMOS PENSAMIENTOS ADECUADOS



Dormir es **una necesidad**, no un “capricho”



“Dormir bien” no significa dormir muchas horas, sino las necesarias y que el tiempo de sueño sea de **calidad**.



Es necesario consolidar un **HÁBITO.**

APRENDAMOS A GESTIONAR UNA ADECUADA
"HIGIENE DEL SUEÑO"

HÁBITOS Y RUTINAS ANTES DE DORMIR



Fuente: García, S; Navarro, B. "Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos". Revista Scielo.



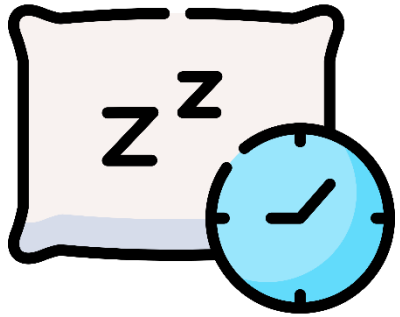
PASO 1

Mantenga horarios fijos y regulares para acostarse y levantarse.



PASO 2

Evite rasnochar para no romper el ciclo de sueño-vigilia natural.



PASO 3

Duerma lo necesario entre 6 a 8 hrs. (en promedio) diarias y nocturnas.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)



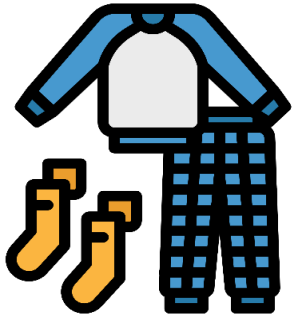
PASO 4

Si hace siesta estas no deben ser largas, sino máximo 20 a 30 minutos.



PASO 5

Procure evitar tomar siesta si padece de insomnio, o le cuesta conciliar el sueño con frecuencia.



PASO 6

Prepare una rutina antes de acostarse, que le permita conciliar el sueño.

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS)

APRENDAMOS A GESTIONAR UNA ADECUADA
"HIGIENE DEL SUEÑO"

CONSUMO E INGESTA DE ALIMENTOS Y OTROS

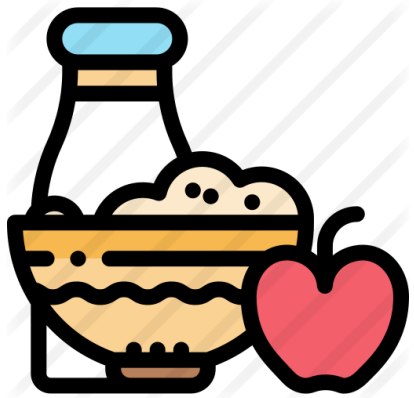


Fuente: García, S; Navarro, B. "Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos". Revista Scielo.



PASO 1

No beba líquido en exceso por las noches.



PASO 2

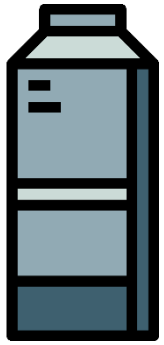
Consuma una cena “ligera”, al menos 2 horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño.



PASO 3

Evite consumir bebidas estimulantes (café, té, gaseosas, chocolate, etc.)

Fuente: Samar, Y. “Soy saludable: Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones”.



PASO 4

Si sintiera hambre antes de dormir, consuma algo ligero. Por ejemplo: un vaso con leche tibia.



PASO 5

Procure evitar y/o limitar la ingesta de bebidas alcohólicas.



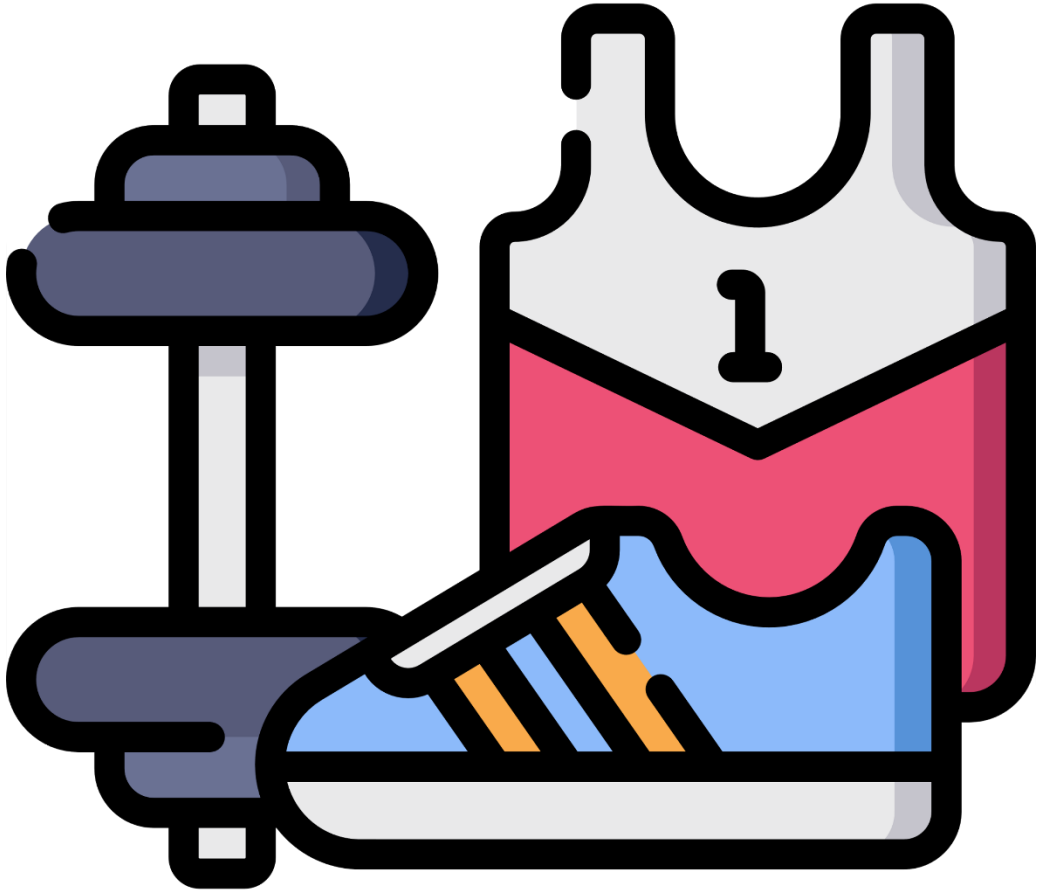
PASO 6

Elimine el consumo de tabaco, ya que este estimula al sistema nervioso.

Fuente: Samar, Y. "Soy saludable: Transforma tu cuerpo y tu vida sin ansiedad ni obsesiones".
Corral, A. "Los adolescentes en el siglo XXI: un enfoque psicosocial".

APRENDAMOS A GESTIONAR UNA ADECUADA
"HIGIENE DEL SUEÑO"

EJERCICIO FÍSICO Y OTRAS ACTIVIDADES

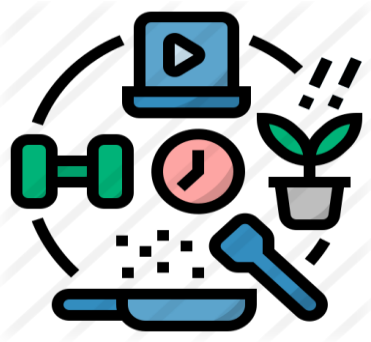


Fuente: García, S; Navarro, B. "Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos". Revista Scielo.



PASO 1

El ejercicio físico durante el día contribuye a una mejor calidad del sueño.



PASO 2

Manténgase activo durante el día y al acercarse la tarde vaya disminuyendo su actividad progresivamente.



PASO 3

Evite realizar ejercicio físico o mental intenso por lo menos dos horas antes de acostarte.



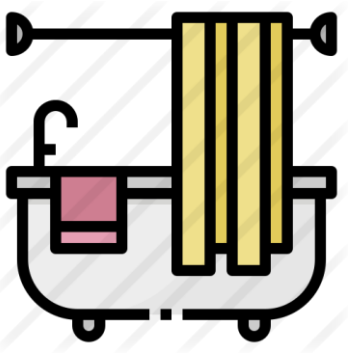
PASO 4

Evite el sedentarismo realizando pausas activas.



PASO 5

Practique alguna actividad relajante antes de dormir (leer, escuchar música suave o pasear).



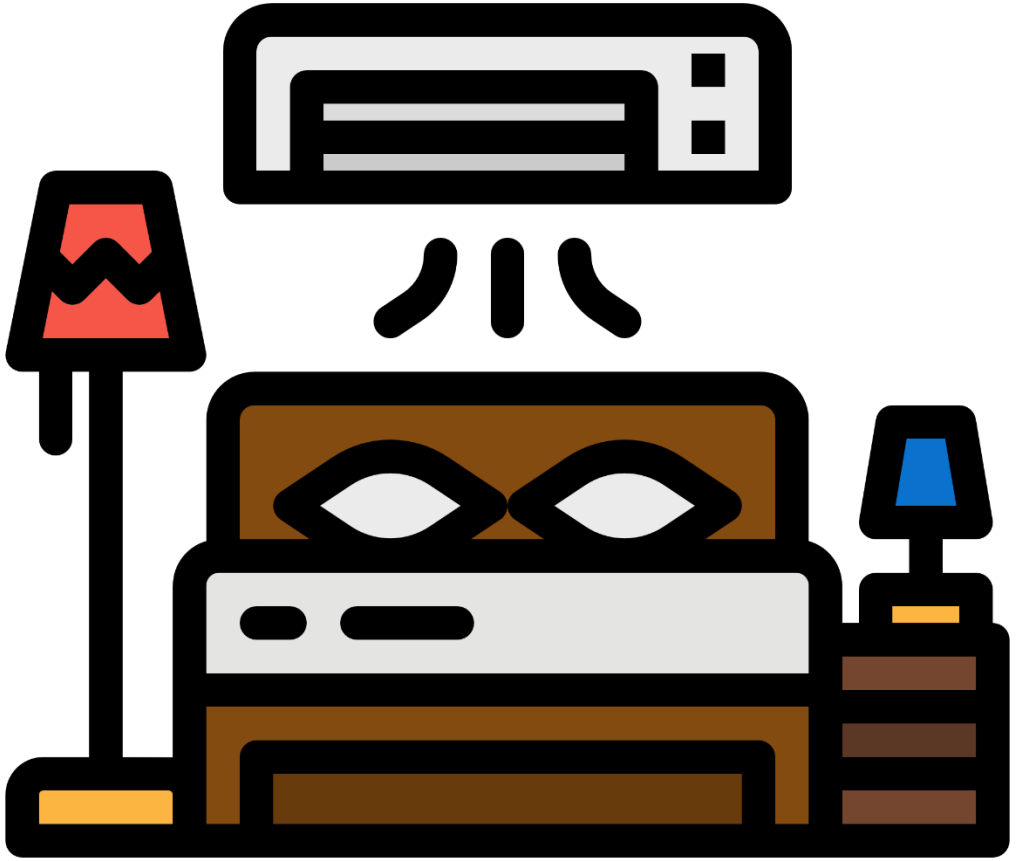
PASO 6

Ducharse unas horas antes de acostarse, preparará el cuerpo para un estado de relajación.

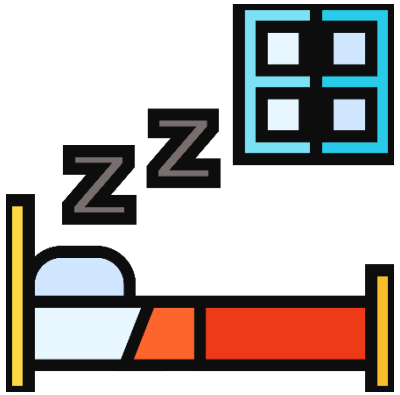
.

APRENDAMOS A GESTIONAR UNA ADECUADA
"HIGIENE DEL SUEÑO"

CONDICIONES AMBIENTALES



Fuente: García, S; Navarro, B. "Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos". Revista Scielo.



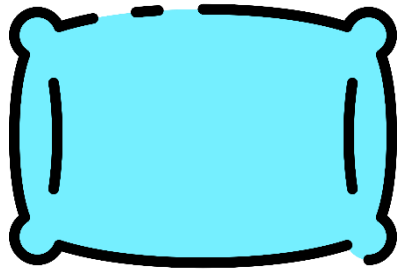
PASO 1

Procure que su habitación esté bien ventilada y fresca.



PASO 2

Utilice y seleccione una ropa de cama que sea cómoda y ligera, de fibras naturales o de algodón.



PASO 3

Procure usar un colchón y una almohada confortables y apropiados.



PASO 4

Trate de generar un ambiente tranquilo y silencioso en la habitación.



PASO 5

Mantenga oscuridad total para dormir, o use un antifaz.



PASO 6

Elimine las pequeñas fuentes de luz provenientes de equipos móviles (celular, Tablet), despertadores, computadora, televisión, etc.

REFLEXIONES FINALES:

1. Repercusión positiva en el aprendizaje.
2. Favorecimiento del estado de alerta durante las horas de vigilia.
3. Optimización de la memoria y atención.
4. Mejoramiento del estado de ánimo.
5. Reducción de niveles de ansiedad.
6. Aprovechamiento de las horas diurnas.
7. Producción natural de Melatonina durante la noche.





UNIVERSIDAD DE PIURA

HIGIENE DEL SUEÑO

"El sueño: una necesidad Primaria"

Servicio Psicopedagógico
Universidad de Piura