

- Usar la cama solo para dormir. Evitar hacer tareas que impliquen actividad mental en ella (ver la televisión, usar el ordenador, estudiar, leer, etc.).
- Tener en cuenta que alguna medicación puede influir en el descanso y producir insomnio.
- En ocasiones resulta útil y necesario realizar un pequeño ritual antes de acostarse mediante el empleo de conductas relajantes: escuchar música tranquila, lavarse los dientes, darse una ducha templada, etc.

Para aquellos casos concretos que cursen con insomnio, y en los que se considere necesario, se administrará una hoja de registro del sueño.

RECOMENDACIONES PARA UNA CORRECTA HIGIENE DEL SUEÑO

El **sueño** es una **función biológica necesaria para el bienestar y la salud de la persona**, siendo este más relevante durante la infancia y la adolescencia. No se trata solo de dormir, es necesario un número de horas y que el sueño sea de calidad, que sea reparador.

La **higiene del sueño** consiste en todas aquellas medidas encaminadas a tener un sueño de calidad que permita un descanso adecuado. En los adolescentes, estos necesitan una media de 8-10 horas diarias de sueño.

El **insomnio** es uno de los trastornos del sueño más frecuentes, consiste en la incapacidad para iniciar y/o mantener el sueño, repercutiendo en la persona, en su salud y en su actividad diaria.

Pautas para una correcta higiene del sueño:

➤ Diseñar un plan de actividades y mantener horarios regulares: establecer un horario regular de actividades diarias (estudio/trabajo, deporte, ocio) sin afectar a las horas destinadas al sueño. Acostarse y levantarse a la misma hora.

- Evitar sustancias energéticas: No tomar bebidas con cafeína, té, tabaco, bebidas energéticas, etc. antes o en las horas previas a acostarse.
- Cena ligera: Evitar comidas copiosas en la cena y esperar una hora antes de acostarse. No irse a la cama con sensación de hambre. Se puede tomar un vaso de leche (sin chocolate) o infusión (sin teína) para favorecer el sueño.
- Evitar ejercicio físico intenso a últimas horas del día.
- Evitar siestas prolongadas: no dormir más de 20-30 minutos durante el día y evitar hacerlo a partir de media tarde.
- Evitar la exposición a pantallas (ordenador, móvil, tablet, videoconsolas, televisión, etc.) a última hora de la tarde y por la noche.
- Mantener un ambiente adecuado: temperatura, ruidos, usar colores relajantes, una cama cómoda, etc. Si no se consigue conciliar el sueño en 15 minutos, salir de la cama y relajarse en otro lugar (sin usar pantallas) para luego volver a la cama cuando aparezca el sueño.