



Universidad de
América
Calidad ISO 9001:2015



PSICOTIPS

HIGIENE DEL SUEÑO



*La **higiene** del **sueño** es fundamental para **mejorar** la **calidad** del **descanso** y **mantener** una buena **salud mental** y **física**.*

*Aquí tienes algunos **consejos** para **mejorar** tus **hábitos** de **sueño**:*

Establece una rutina

intenta acostarte y levantarte a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular tu reloj biológico y mejorar la calidad del sueño.

Crea un ambiente propicio para dormir

asegúrate de que tu dormitorio sea cómodo, tranquilo, oscuro y fresco. Usa cortinas opacas, bloquea ruidos molestos y ajusta la temperatura para que esté agradable.



Limita la exposición a pantallas antes de dormir

Evita el uso de dispositivos electrónicos como teléfonos, tabletas o computadoras al menos una hora antes de acostarte, ya que la luz azul puede interferir con la producción de melatonina, una hormona necesaria para el sueño.

Evita las siestas prolongadas

Si sientes la necesidad de tomar una siesta durante el día, asegúrate de que no sea demasiado larga o cerca de la hora de acostarte, ya que puede afectar tu capacidad para dormir por la noche.

Limita la cafeína y otros estimulantes

Evita consumir bebidas o alimentos con cafeína, nicotina o alcohol antes de acostarte, ya que pueden afectar tu capacidad para conciliar el sueño.



Mantén un horario regular de comidas

Trata de mantener horarios regulares para tus comidas principales, evitando cenas pesadas justo antes de acostarte.



Consulta a un profesional si tienes problemas crónicos de sueño

Si tienes dificultades persistentes para dormir o sufres de insomnio, es importante buscar la opinión de un médico o especialista en sueño para evaluar cualquier problema subyacente y recibir un tratamiento adecuado.



Haz ejercicio regularmente

El ejercicio puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, pero evita hacer actividades físicas intensas justo antes de dormir, ya que puede aumentar tu nivel de alerta.

Practica técnicas de relajación

Realiza actividades relajantes antes de acostarte, como meditar, leer un libro o tomar un baño caliente, para ayudar a calmar tu mente y prepararte para dormir.

Limita las siestas nocturnas

si tienes dificultades para conciliar el sueño o despertarte durante la noche, evita pasar largos periodos en la cama sin dormir. Levántate y realiza una actividad tranquila hasta que te sientas somnoliento nuevamente.



Universidad de
América[®]
Código SNIES 1715



PSICOTIPS



SERVICIO DE PSICOLOGÍA

carlos.espinosa@uamerica.edu.co

Atención presencial:

EcoCampus de los Cerros

Lunes a viernes: 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

Sede Norte

Sábados: 8:00 a.m. a 12:00 m.