Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Higiene de Sueño

¿cómo dormir mejor?

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Establecer un horario regular para irse a dormir y para despertar.

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

AMBIENTE ACOGEDOR

"Desconectarse". Evitar desorden, televisores y aparatos electrónicos. Tener una cama y ropa de cama que sea cómoda y acogedora.

TEMPERATURA CÓMODA

Temperatura ambiente de entre 18°C y 24°C.

MINIMIZAR RUIDOS

La pieza debería ser un lugar tranquilo. Si los ruidos son inevitables: modificar las ventanas o utilizar tapones de oído.

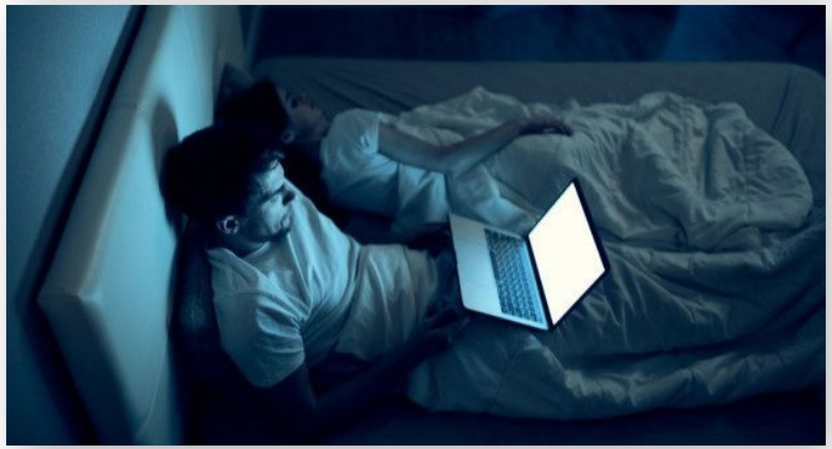
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Reservar la cama sólo para dormir

Debe ser un ambiente de descanso que no se encuentre asociado a otras actividades, como el estudio y el trabajo.

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Evitar luces de pantallas a la hora de dormir



De hecho, deberías poder controlar la luminosidad de la pieza completa.

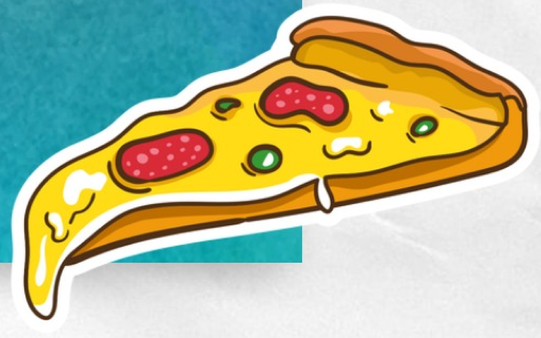
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.

EVITAR CAFEÍNA (6 HORAS ANTES)

EVITAR ALIMENTOS PESADOS (4 HORAS ANTES)

Mucha comida o comida pesada puede interrumpir tus patrones de sueño o desfasarlo.



Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Evite fumar o la ingesta excesiva de alcohol, 4 horas antes de dormir

Aunque puede ayudarte a domir en un inicio, suele interrumpir el sueño más avanzada la noche.

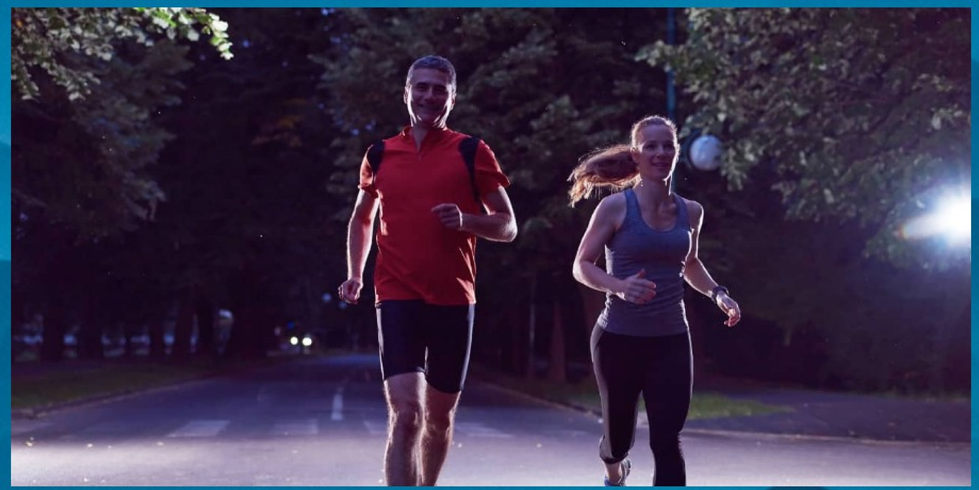
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Evite fumar o la ingesta excesiva de alcohol, 4 horas antes de dormir

La nicotina es estimulante: puede generar una mayor demora en conciliar el sueño o despertares nocturnos.

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Ejercitar de forma regular, pero no cerca del horario para irse a dormir.



Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Si sueles tomar siestas, que no superen los 45 minutos
(en adultos).

ESCRIBE TUS PREOCUPACIONES O TAREAS PENDIENTES

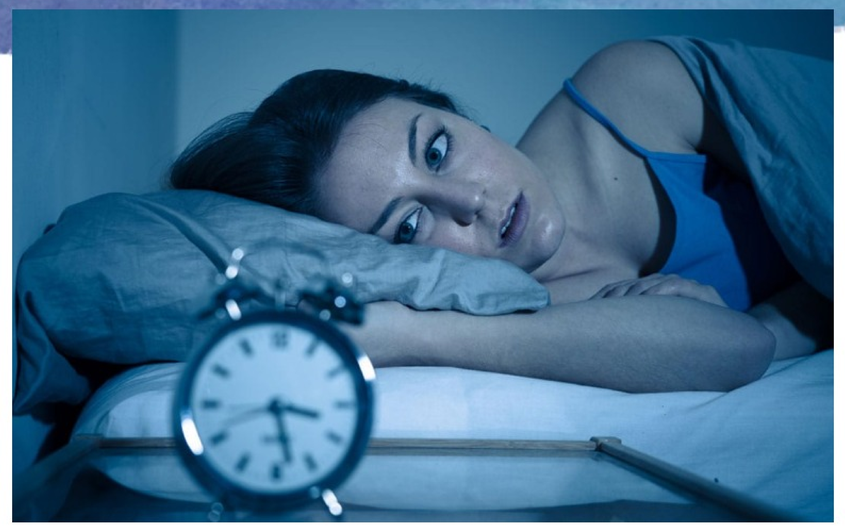
Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

Para que nuestro cuerpo alcance una temperatura ideal para el sueño, se puede tomar un baño tibio poco antes de dormir.

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

¡Y toma medidas para relajarte!

Si no puedes dormir, entonces sal de la cama a hacer algo que te relaje



Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

SI CREES TENER ALGUNA ALTERACIÓN DEL SUEÑO... CONSULTA CON UN MÉDICO

Para estudiantes de Educación Básica y Media.
UNIVERSIDAD DE CHILE

¡GRACIAS!