"Durante la noche no resolverá sus problemas quedándose despierto. Aproveche la noche para dormir, descansar y recuperarse . Tal vez se le revele la solución de algún problema importante entre sus sueños."

Servicios Integrados
de Salud Física y Mental

- Trabajadora Social
- Psicóloga
- Psiquiatra
- Médico

NeoMed Center
Gurabo
Carretera 941 Salida Barrio Jaguas
Lunes a Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center
San Lorenzo
Tel: (787)715-3620
Calle Condado # 11 (detrás del Centro Gubernamental)
Lunes y Viernes
8:00 a.m. a 5:00 p.m.

NeoMed Center
PO BOX 1277
Gurabo, P.R. 00778

Teléfono: (787) 737-2311
Fax: (787)737-2377

Información tomada: www.apa.org
American Psycological Association 5/11

NeoMed Center
Salud de primera

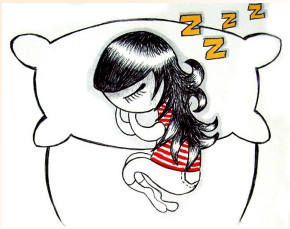
Higiene del Sueño

Servicios Integrados de Salud Física y Mental

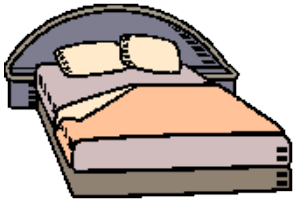
Higiene del Sueño

- Procure mantener horarios regulares para acostarse y levantarse por la mañana. Esto ayuda a mantener y regular los ritmos biológicos.
- Mantenga la tranquilidad del lugar donde duerme.
- Evite utilizarlo para otras actividades como estudiar, mirar TV, jugar con videos, etc.
- Un ejercicio suave (caminar, nadar pausadamente, pasear en bicicleta) durante el día, preferiblemente al mediodía o a media tarde, ayuda a la relajación necesaria antes del sueño.

- Las medidas clásicas del "baño caliente" o cualquier actividad rutinaria efectuada antes del sueño nos predispone a esa relajación.
- Espere un mínimo de dos horas después de cenar, antes de acostarse.
- Evite la ingesta de café, té, chocolate, refrescos (sodas) o cualquier sustancia estimulante del sistema nervioso central después de las 5:00 PM.



- Algunos fármacos pueden ocasionar insomnio. Consúltelo con su médico.
- Evite la ingesta de alcohol, al menos 6 horas antes de acostarse.



- Las condiciones ambientales también influyen en el sueño.
- Evite el ruido y la luz excesiva.
- La cama debe ser ancha y confortable y la almohada cómoda.
- La temperatura debe ser agradable.
- Establezca rutinas diarias para todas sus actividades: trabajo, comidas, ejercicio, ocio, relajación y sueño, y ajústese lo más estrechamente posible a ellas.
- Duerma apenas el tiempo suficiente para sentirse bien.

- Cene liviano y a la misma hora, por lo menos dos horas antes de dormir.
- Intente "interrumpir el estrés" durante el día, con pequeñas pausas de unos diez minutos, para respirar profundamente, meditar o realizar algún ejercicio de relajación o yoga.