

Técnicas para  
**un buen  
dormir**



## Higiene del Sueño



- Mantén un **horario fijo** para acostarte a dormir y para despertar
- **Evita siestas**, o que sean de un máximo de 20 minutos
- Evita irte a la cama con hambre o luego de una comida demasiado abundante. **No lleses alimentos** a la cama
- Evita irte a la cama con sed o luego de tomar mucho líquido. Puedes llevarte **un vaso de agua** en caso necesario para no levantarte
- Mantén una **temperatura adecuada** en el dormitorio. Evita pasar frío o calor en exceso
- Una **cama cómoda y en buen estado** es un implemento fundamental en un buen dormir. Usa almohada
- Crea una **rutina breve antes de dormir** y repítela cada día. Por ejemplo: ponerse pijama, luego lavado de dientes y luego dormir
- Si realizas alguna actividad física, deben pasar **al menos 2 horas** desde el término de ésta antes de irse a dormir
- Si te das una ducha nocturna, deja pasar mínimo **90 minutos** entre una antes de irte a dormir
- **La cama es para dormir.** Evita ver TV, escuchar música, los videojuegos, hablar por teléfono u otras actividades
- Alimentos como la **lechuga, la leche, o el plátano** podrían ayudar en el dormir
- Mantén en el dormitorio el **máximo silencio** posible o busca un ruido monótono (ejemplo, la radio entre dos frecuencias)
- Mantén la **mayor oscuridad** posible al dormir, y la mayor luz posible al despertar
- Intenta una **relajación previa** a dormir, por ejemplo, respirar profundo con los ojos cerrados unos cinco a diez minutos
- Mantente despierto hasta ser vencido por el sueño, **no te presiones a dormir**
- Si te **despiertas en medio de la noche**, levántate, has algo que te quite cinco minutos mínimo y luego vuelve a la cama **a dormir**. (Omite este punto si has ingerido un fármaco para el sueño)
- Dormir en un **lugar ajeno te hará dormir menos**
- **A mayor edad, menos necesidad de horas de sueño**
- Busca cuánto es tu **tiempo habitual** de dormir



[www.achs.cl](http://www.achs.cl)

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizadas por la Superintendencia de Seguridad Social ([www.suseso.cl](http://www.suseso.cl))