



## Guía de higiene del sueño

Ps. Camila Macaya P.

Dormir bien no es un lujo: es una necesidad. El descanso adecuado permite que tu cuerpo se repare, que tu mente se reorganice y que tus emociones se regulen. Esta guía reúne recomendaciones simples pero muy efectivas que pueden ayudarte a mejorar la calidad de tu sueño.

### 1. Establece una rutina regular:

- Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Esto entrena a tu reloj biológico para dormir y despertar con mayor facilidad.

### 2. Reduce el uso de pantallas antes de dormir:

- Evita celulares, computadores y televisión (pantallas) al menos **1 hora antes** de acostarte.
- La luz azul que emiten interfiere con la producción de melatonina, la hormona del sueño.

### 3. Evita estimulantes por la tarde:

- Reduce el consumo de café, té, bebidas energéticas, nicotina o chocolate después de las 17:00 hrs.
- Estas sustancias activan tu sistema nervioso y dificultan el descanso.

#### **4. Crea un ambiente adecuado para dormir:**

- Dormitorio oscuro, silencioso y adecuado en temperatura.
- Usa cortinas blackout o antifaz si entra mucha luz.
- Puedes usar sonidos relajantes o una máquina de ruido blanco si el silencio total te incomoda.

#### **5. Ten una rutina de relajación previa al sueño:**

- Lee un libro, escucha música suave, haz respiraciones profundas o toma una ducha tibia.
- El cuerpo y la mente necesitan señales claras de que es momento de descansar.

#### **6. Usa la cama sólo para dormir:**

- Evita trabajar, comer o ver series en la cama.
- Así tu cerebro asocia ese lugar exclusivamente con el descanso.

#### **7. Si no logras dormir, no te quedes en la cama:**

- Si pasan más de 20-30 minutos sin poder dormir, levántate y realiza una actividad tranquila y sin pantallas.
- Vuelve a la cama solo cuando sientas sueño.

#### **8. Cena liviano y al menos 2 horas antes de dormir:**

- Evita comidas pesadas justo antes de acostarte.
- También evita acostarte con hambre.

## 9. Realiza actividad física regularmente:

- El ejercicio mejora el descanso, pero trata de que sea en la mañana o durante la tarde, no justo antes de dormir.

## 10. Cuida tu salud mental:

- El estrés, la ansiedad o la tristeza pueden alterar tu sueño. Hablarlo en terapia puede ayudarte a liberar cargas que están interfiriendo con tu descanso.

🌟 Dormir bien es una forma de autocuidado 🌟

Si te cuesta mucho conciliar el sueño o mantenerlo durante la noche, busca apoyo en un proceso psicoterapéutico para descubrir y sanar las causas.

*Camila Macaya P.*

PSICÓLOGA EXPERTA EN ADICCIONES  
Nº Registro de Salud 302299  
<http://www.pscamilamacaya.cl>