

Sleep Hygiene

Poor sleep habits (referred to as hygiene) are among the most common problems encountered in our society. We stay up too late and get up too early. We interrupt our sleep with drugs, chemicals and work, and we overstimulate ourselves with late-night activities such as television. Below are some essentials of good sleep habits. Many of these points will seem like common sense. But it is surprising how many of these important points are ignored by many of us. Click on any of the links below for more information:

YOUR PERSONAL HABITS

- **Fix a bedtime and an awakening time.** Do not be one of those people who allow bedtime and awakening time to drift. The body "gets used" to falling asleep at a certain time, but only if this is relatively fixed. Even if you are retired or not working, this is an essential component of good sleeping habits.
- **Avoid napping during the day.** If you nap throughout the day, it is no wonder that you will not be able to sleep at night. The late afternoon for most people is a "sleepy time." Many people will take a nap at that time. This is generally not a bad thing to do, provided you limit the nap to 30-45 minutes and can sleep well at night.
- **Avoid alcohol 4-6 hours before bedtime.** Many people believe that alcohol helps them sleep. While alcohol has an immediate sleep-inducing effect, a few hours later as the alcohol levels in your blood start to fall, there is a stimulant or wake-up effect.
- **Avoid caffeine 4-6 hours before bedtime.** This includes caffeinated beverages such as coffee, tea and many sodas, as well as chocolate, so be careful.
- **Avoid heavy, spicy, or sugary foods 4-6 hours before bedtime.** These can affect your ability to stay asleep.
- **Exercise regularly, but not right before bed.** Regular exercise, particularly in the afternoon, can help deepen sleep. Strenuous exercise within the 2 hours before bedtime, however, can decrease your ability to fall asleep.

YOUR SLEEPING ENVIRONMENT

- **Use comfortable bedding.** Uncomfortable bedding can prevent good sleep. Evaluate whether or not this is a source of your problem, and make appropriate changes.
- **Find a comfortable temperature setting for sleeping and keep the room well ventilated.** If your bedroom is too cold or too hot, it can keep you awake. A cool (not cold) bedroom is often the most conducive to sleep.
- **Block out all distracting noise,** and eliminate as much light as possible.
- **Reserve the bed for sleep and sex.** Don't use the bed as an office, workroom or recreation room. Let your body "know" that the bed is associated with sleeping.

GETTING READY FOR BED

- **Try a light snack before bed.** Warm milk and foods high in the amino acid tryptophan, such as bananas, may help you to sleep.
- **Practice relaxation techniques before bed.** Relaxation techniques such as yoga, deep breathing and others may help relieve anxiety and reduce muscle tension.
- **Don't take your worries to bed.** Leave your worries about job, school, daily life, etc., behind when you go to bed. Some people find it useful to assign a "worry period" during the evening or late afternoon to deal with these issues.
- **Establish a pre-sleep ritual.** Pre-sleep rituals, such as a warm bath or a few minutes of reading, can help you sleep.
- **Get into your favorite sleeping position.** If you don't fall asleep within 15-30 minutes, get up, go into another room, and read until sleepy.

GETTING UP IN THE MIDDLE OF THE NIGHT

Most people wake up one or two times a night for various reasons. If you find that you get up in the middle of night and cannot get back to sleep *within 15-20 minutes*, then do not remain in the bed "trying hard" to sleep. Get out of bed. Leave the bedroom. Read, have a light snack, do some quiet activity, or take a bath. You will generally find that you can get back to sleep 20 minutes or so later.

Higiene del Sueño

SUS HÁBITOS PERSONALES

- **Fije un horario y un tiempo de despertar.** No seas una de esas personas que permite a la hora de dormir y el despertar el tiempo a la deriva. El cuerpo "se acostumbra" a quedarse dormido en un momento determinado, pero sólo si esto es relativamente fijo. Incluso si usted está jubilado o no de trabajo, se trata de un componente esencial de buenos hábitos de sueño.
- **Evite las siestas durante el día.** Si toma una siesta durante el día, no es de extrañar que usted no será capaz de dormir por la noche. El final de la tarde para la mayoría de la gente es un "tiempo de sueño." Mucha gente va a tomar una siesta en ese momento. En general, esto no es una mala cosa que hacer, siempre y cuando limite la siesta para 30-45 minutos y puede dormir bien por la noche.
- **Evite el alcohol 4-6 horas antes de acostarse.** Muchas personas creen que el alcohol ayuda a dormir. Mientras que el alcohol tiene un efecto inmediato para inducir el sueño, unas horas más tarde ya que los niveles de alcohol en la sangre comienzan a caer, hay un efecto estimulante o de despertador.
- **Evite la cafeína 4-6 horas antes de acostarse.** Esto incluye las bebidas con cafeína como el café, el té y muchas bebidas gaseosas, así como el chocolate, así que ten cuidado.
- **Evite las comidas pesadas, picantes o azucarados 4-6 horas antes de acostarse.** Estos pueden afectar su capacidad para quedarse dormido.
- **Haga ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.** El ejercicio regular, sobre todo por la tarde, puede ayudar a profundizar el sueño. El ejercicio vigoroso dentro de las 2 horas antes de acostarse, sin embargo, puede disminuir su capacidad para quedarse dormido.

SU ENTORNO DE SUEÑO

- **Use ropa de cama cómoda.** Ropa de cama incómoda puede impedir el buen dormir. Evaluar si es o no es una fuente de su problema, y hacer los cambios apropiados.
- **Busque un ajuste de temperatura confortable para dormir y mantener la habitación bien ventilada.** Si su dormitorio es demasiado frío o demasiado caliente, puede mantenerlo despierto. A (no fría) dormitorio fresco suele ser el más propicio para el sueño.
- **Bloquee todo ruido molesto, y eliminar la mayor cantidad de luz posible.**
- **Reservar la cama para dormir y tener sexo.** No use la cama como una sala de oficina, taller de bricolaje o de recreo. Deja que tu cuerpo "sabe" que la cama se asocia con el sueño.

PREPARÁNDOSE PARA LA CAMA

- **Pruebe con un refrigerio ligero antes de acostarse.** La leche y los alimentos ricos en el aminoácido triptófano, como los plátanos, Warm pueden ayudarle a dormir.
- **Practique técnicas de relajación antes de acostarse.** Las técnicas de relajación como el yoga, la respiración profunda y otros pueden ayudar a aliviar la ansiedad y reducir la tensión muscular.
- **No tome sus preocupaciones a la cama.** Deje sus preocupaciones acerca del trabajo, la escuela, la vida cotidiana, etc, por detrás cuando vas a la cama. Algunas personas encuentran útil para asignar un "período de preocupación", durante la noche o por la tarde para hacer frente a estas cuestiones.
- **Establezca un ritual antes de dormir.** Rituales antes de dormir, como un baño caliente o unos minutos de lectura, pueden ayudarle a dormir.
- **Entre en su posición favorita para dormir.** Si no se duerme dentro de 15-30 minutos, levántese, vaya a otra habitación, y leer hasta el sueño.

LEVANTARSE EN EL MEDIO DE LA NOCHE

La mayoría de la gente se despierta una o dos veces por noche, por diversas razones. Si usted encuentra que usted se levanta en medio de la noche y no puede volver a dormir dentro de 15-20 minutos, entonces no te quedes en la cama "intentan" para dormir. Levántese de la cama. Deje la habitación. Leer, tomar un aperitivo, hacer alguna actividad tranquila, o tomar un baño. En general, usted encontrará que usted puede volver a dormir 20 minutos o así después.