

# DORMIR INTELIGENTE MENTE

## LA CLAVE SECRETA PARA SER PRODUCTIVO



### ¿QUÉ ES LA HIGIENE DEL SUEÑO?

Son un conjunto de hábitos y condiciones ambientales que favorecen el dormir lo suficiente, con calidad y que sea reparador.

.....

### ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

El sueño permite fijar la memoria y ayuda al aprendizaje.

Favorece la atención, la claridad mental y reduce riesgo a padecer enfermedades neurodegenerativas.

Ayuda a la regulación emocional, el estrés, la ansiedad, mejorando el estado de ánimo.

A nivel físico interviene en el metabolismo, sistema cardiovascular e inmunológico.

La práctica de la higiene de sueño nos ayudan a alcanzar esta meta.

Nuestro cuerpo tiene un reloj biológico, llamado ritmo circadiano, que debemos respetar (sueño / vigilia). En este proceso participa la melatonina que prepara el cuerpo para dormir, ayudada por GABA y serotonina.

.....

“El buen dormir no es un lujo, es una necesidad primordial para lograr la salud mental, el aprendizaje y el rendimiento académico”.



# DORMIR INTELIGENTE MENTE

## CUÁLES SON LOS 13 PILARES PARA LOGRAR TENER UNA HIGIENE DE SUEÑO.

Durante la noche y al acostarse:

- Duerma y despierte a las mismas horas, evitando cambios bruscos.
- Duerma unas ocho horas, que se sienta descansada/o y con energía.
- Busque un ambiente oscuro, silencioso, agradable y fresco.
- Su almohada y cama debe ser cómoda, en un espacio exclusivo para el dormir.
- Haga una rutina de relajación y despeje su mente antes de acostarse (música suave, Mindfulness).
- Tome un baño agradable para ayudar a relajar el cuerpo y sentirse fresco.
- Su alimentación debe ser ligera y cantidad moderada (Cene temprano, mínimo 2 horas antes). Evite proteínas pesadas y grasas.
- Evite beber mucho líquido, bebidas con cafeína o estimulantes (4-6 horas antes), bebidas azucaradas y alcohol.
- Evite pantallas de equipos electrónicos (emisión de luz azul), 1 a 2 horas antes de dormir (inhiben la producción de melatonina).
- Evite redes sociales, juegos o series que estimulan el estar despierto o que estresen.

Durante el día:

- Expóngase a la luz natural.
- Haga actividad física regular, no excesiva (ej.: Yoga o Tai Chi, trotar) (no menos de 2 horas antes de acostarse).
- Evite siestas largas (no más de 30 min).

¿Cuándo buscar ayuda?

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertares frecuentes.
- Insomnio 3 o más veces por semana.
- Dura 3 meses o más
- Se afecta el rendimiento académico y/o emocional.

