

¿Qué sustancias puedo tomar?

Si tomas café por la tarde no afecta al sueño

La cafeína y la teína son sustancias que permanecen en nuestro cuerpo hasta 12 horas después de su ingesta. Es por ello que se recomienda no cenar con té o café, ya que aunque no nos notemos nerviosos/as o muy activos/as, nos costará conciliar el sueño y relajarnos.

Si bebes alcohol, dormirás mejor

Si bien pueda parecer que beber algo de alcohol nos provoca somnolencia y nos facilita el sueño, no deja de ser un estimulante que al rato empieza a hacer efecto, provocando de esta manera que nos despertemos a mitad de la noche y que tengamos un sueño poco profundo.

¿Qué hacer cuando me despierto por la noche?

Si ves la televisión, te relajas mejor

Mucha gente se queda dormida frente al televisor “para coger el sueño”. La televisión distrae, pero no relaja, ya que no disminuye nuestro ritmo cardíaco ni nuestra respiración, no estamos menos tensos y nuestra mente sigue activa por la luz de la pantalla –lo mismo sucede con otros aparatos electrónicos.

Si no puedes dormirte, al menos tumbate e inténtalo

Este es uno de los peores errores, el de irse a dormir sin tener sueño. Que pasen las horas mirando el reloj y que sigamos despiertos/as nos va a provocar una ansiedad que se retroalimenta con la falta de sueño y nos genera estrés e insomnio.

No pasa nada por dormir con tu perro o gato en la cama

Error: aunque parezca que duermas con un peluche, los animales roncan, ladran, ronronean, huelen, te despiertan a horas intempestivas, arañan e incluso muerden para jugar de madrugada. Son un factor que puede afectar a nuestro ritmo de sueño.

Hacer deporte por la noche me cansará y me permitirá dormir mejor

Si bien es cierto que un ejercicio intenso antes de ir a dormir, lo pone más difícil a la hora de conciliar el sueño – básicamente por el cambio de temperatura corporal y la aceleración cardíaca-, sí que se puede realizar algo de deporte por la tarde, siempre que sea más o menos relajado y que tengamos cierto margen para enfriarnos antes de ir a dormir.

La siesta nos ayuda a recuperar el sueño perdido

Esto es cierto, pero sin embargo se han de cumplir dos condiciones: que no sea de más de media hora y que no se haga muy cerca de nuestro horario de ir a dormir. Si no será muy difícil conciliar el sueño por la noche. Si se sufre de insomnio lo mejor es renunciar a la siesta para acumular suficiente presión de sueño (o somnolencia) y poder conciliar el sueño rápido por la noche.

*Esta información procede de fuentes científicas contrastadas y la experiencia del equipo del **INSTITUTO DE MEDICINA DEL SUEÑO** y sus colaboradores, por lo que está validada científicamente. Para cualquier información adicional o duda sobre su aplicación o **nuestro método** para tratar su **trastorno de sueño**, puede usted contactar con nuestro equipo médico-psicológico en el **807464165**, de lunes a viernes, preferiblemente de 15 a 0h. Recuerde que dormir mejor es salud y que ponemos a su disposición todos nuestros **servicios** para mejorar su sueño*

Saludos cordiales y felices sueños.