

# CENTRO DE ATENCIÓN ESTUDIANTIL UNIVERSITARIA



## ¿Has tenido dificultades para dormir?

A continuación, te compartimos algunas reglas básicas de la higiene del sueño:

- 1.- Mantén el ambiente de la habitación en las mejores condiciones para dormir**  
 Una habitación con temperaturas altas, con exceso de ruido o luz, dificulta el inicio y el mantenimiento del sueño, por lo tanto, trata de mantener tu habitación ventilada, fresca, limpia ya que esto facilitará un sueño más fácil y reparador.
- 2.- Realiza ejercicio de manera regular**  
 Puedes optar por ejercicios sencillos aeróbicos y con una rutina por la mañana, si no te es posible, intenta finalizarlos dos horas antes de intentar iniciar el sueño.
- 3.- Modera el consumo de bebidas alcohólicas y nicotina.**  
 Existe una relación entre el efecto del alcohol, los despertares frecuentes y una mala calidad del sueño, lo mismo sucede cuando se tiene la costumbre de fumar dentro de tu habitación, son factores que influyen de manera muy importante en la calidad del sueño que tienes.
- 4.- Mantén un régimen de alimentación sano y estable**  
 Una dieta ligera hacia lo proteico es favorable, recuerda que una de las principales causas de sueño fragmentado es "el hambre".
- 5.- A pesar de la contingencia, intenta mantener horarios de sueño lo más estables posibles.**  
 Realizar una rutina semanal con diferentes actividades durante el día y respetando los horarios en los que intentas dormir, podría favorecerte.
- 6.- Restringe el uso de cafeína y otros estimulantes.**  
 El abuso de la cafeína en todas sus presentaciones y/o ingerirla después de las 3 de la tarde pueden aumentar considerablemente el inicio del sueño.
- 7.- Evita la auto prescripción de medicamentos hipnóticos**  
 Puede parecer muy sencillo, seguir el consejo o sugerencia de algún familiar o conocido, evita hacerlo, ya que si lo haces puede convertirse en un factor importante para desarrollar insomnio crónico.
- 8.- Verifica el uso de medicamentos por otras condiciones médicas, pudieran ser las responsables del síntoma.**

Si después de consultarlo con tu médico especialista y fuera la razón de tu insomnio, puedes preguntarle por el cambio de medicamento o de horario de toma, antes de intentar el uso de algún hipnótico.

Si requieres de alguna sugerencia personalizada en

**CAEU** estamos para ayudarte

Escribe a:

✉ [ailed.camacho@tijuana.ibero.mx](mailto:ailed.camacho@tijuana.ibero.mx)

#IBEROTJseune #QuédateEnCasa #FílteAcompaña