

El minuto de Mayo Clinic

¿Practica usted una buena higiene del sueño?

Video	Audio
Una mujer se lava la cara y se cepilla los dientes. (toma en casa de Ian, Christine)	Después de los ritos habituales de lavarse la cara y cepillarse los dientes, usted va a la cama. Esos son, sin duda, hábitos sanos.
	Sin embargo, ¿practica usted una buena higiene del sueño? La Dra. Lois Krahn, especialista en trastornos del sueño de Mayo Clinic, explica.
Dra. Lois Krahn Centro para Trastornos del Sueño de Mayo Clinic	“La higiene del sueño, realmente, es hablar de hábitos para el sueño”. “¿Qué hábitos puede una persona adoptar para que el sueño sea lo mejor posible?”
	La Dra. Krahn dice que la higiene del sueño puede mejorar si se evita la cafeína y la comida pesada antes de ir a la cama.
	Añade que hay que procurar acostarse todas las noches a la misma hora para que el cuerpo se habitúe a una rutina.
	Por último, reduzca al mínimo la exposición a la luz antes de ir a la cama, incluido el brillo proveniente del aparato tecnológico preferido. Apague todo medio de comunicación entre 30 minutos y 1 hora antes de acostarse y tampoco se actualice con los medios sociales una vez que esté en la cama.
	Luego, deje la habitación lo más oscura y silenciosa posible para que le ayude a conciliar el sueño y a no despertarse.
	La Dra. Krahn dice que la higiene del sueño...
	“Es un término raro que tan solo se refiere a lo que una persona puede controlar para mejorar la calidad de su sueño”.
	Para la Red Informativa de Mayo Clinic, soy Jason Howland.