

# Datos

# C

# Sencillos



[www.hcvadvocate.org](http://www.hcvadvocate.org)

Lucinda K. Porter, Enfermera titulada

## Sueño

Casi todo el mundo necesita dormir de 7 a 9 horas cada noche. Si no está durmiendo lo suficiente puede tener muchos problemas durante el día, como desgana, cansancio, ansiedad y depresión. Hable con su médico para averiguar qué es lo que le está provocando problemas de

sueño. Los problemas de salud pueden causar dificultades para conciliar el sueño, y ciertos medicamentos con receta y sin receta y plantas medicinales pueden alterar el sueño, así que asegúrese de contarle a su médico todo lo que está tomando.

### **Consejos para dormir mejor:**

- No practique actividades **intensas** antes de ir a la cama.
- Acuéstese todas las noches a la **misma hora**. Si se echa una siesta durante el día, manténgala corta y lo bastante apartada de la noche para que no altere su ritmo de sueño normal.
- **Antes de ir a la cama:** trate de leer un libro. No se acueste con hambre, pero tampoco con el estómago demasiado lleno justo antes de acostarse. Algunas personas toman un baño caliente antes de ir a la cama para relajarse. Deje sus preocupaciones para otro momento del día. Si no se duerme en 20 ó 30 minutos, levántese, muévase un poco y haga algo aburrido antes de regresar a la cama.
- Haga **suficiente ejercicio** durante el día, pero no en las horas previas al momento de acostarse.
- **Evite la cafeína** (café, refrescos de cola, té, chocolate) en las horas previas al momento de ir a la cama. El tabaco y el alcohol también pueden alterar el ritmo de sueño normal. El dormitorio debe estar tranquilo, oscuro y a una temperatura confortable – ni muy caliente ni muy frío – para facilitar el sueño. Mantenga los animales domésticos y el televisor fuera del dormitorio. Si su pareja ronca, explíquelo cómo le afecta esto a usted. Existen muchos remedios en el mercado para dejar de roncar.