



**DR. ALEJANDRO
PÉREZ -VÉLEZ
MARTÍNEZ**
Paidopsiquiatría &
Psiquiatría General

Consulta Privada de Paidopsiquiatría y Psiquiatría
THOMAS ALVA EDISON #173, Int.1. COLONIA SAN RAFAEL.
CUAHUTEMOC, CIUDAD DE MEXICO
Citas 55 126 33 339 / www.perezvelez-paidopsiquiatra.com

Higiene del Sueño

¿QUÉ ES EL SUEÑO?

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento

Recomendaciones generales para dormir bien.

- Evitar comidas abundantes o muy escasas 2 horas antes de irse a dormir.
- Evitar el consumo de café, chocolates, refresco de cola, etc., sobre todo horas próximas al dormir.
- Las personas mayores requieren dormir menos, pues las necesidades del sueño son variables con la edad.
- Establecer una rutina antes de ir a dormir.
- Dormir y despertarse siempre a la misma hora.



diario sueño-vigilia

día / HORA	12	14	16	18	20	22	0	2	4	6	8	10
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												
Lunes												
Martes												
Miércoles												
Jueves												
Viernes												
Sábado												
Domingo												

↓ Indica la hora en que acuesta a su hijo

↑ Indica la hora en que su hijo se despierta

■ Indica que su hijo duerme

□ Indica que su hijo está despierto

Medidas de Higiene del sueño por edades:

Entre 2-5 años(Preescolar)

- Durante el día, es recomendable que los niños duerman la siesta, como complemento al sueño nocturno.
- Eviten acostarlo con hambre o exceso de líquido.
- Evitar alimentos o bebidas estitulantés (chocolates, refrescos de cola...).
- Evitar actividad física vigorosa de 1 a 2 horas antes de acostarlo.
- Eviten las siestas muy prolongadas (>1hora) o despues de las 5 pm.
- No potenciar la angustia o los miedos, hablando de “cocos, fantasmas, diablos...”
- Eviten asociar comida o sueño a castigo o rechazo (“Te duermes como castigo...te vas a dormir sin cenar”)
- Cuando de manera esporádica el niño no pueda dormir, se debe reflexionar con él que a veces no se puede dormir pero todo estará bien
- En la cama, No debe imponerse ninguna hora límite para dormir, genera angustia.
- Si los padres se enojan, el niño se agitará. La pareja debe turnarse; si no es posible, hay que abandonar la habitación durante unos minutos, descansar, beber agua y, cuando el padre o madre esté más tranquilo/a, reiniciar la tarea.
- A esta edad, dormir fuera de la cama de manera rutinaria no le va a ayudar a aprender a dormirse.

Etapa 6 años – 11 años (Escolar)

- Apoyar al niño a que tenga una rutina por sí solo para ir a dormir.
- Siestas no mayores a los 30-45 minutos, durante el día.
- Irse a dormir y despertarlo a la misma hora todos los días
- Evitar ejercicio o actividades vigorosas 4 horas antes de dormir.
- Evitar actividades sensorialmente altamente estimulantes: Uso de internet, videojuegos, celular, por lo menos 2 horas antes de irse a acostar.
- Habitación confortable: Poca luminosidad, ruido y adecuada temperatura.

Etapa adolescente

Dirigidos a la familias

- En la adolescencia, suele existir un retraso normal del inicio del sueño y mayores necesidades de dormir.
- El uso de celulares o pantallas inmediatamente antes de acostarse afecta el sueño.
- Los padres deben dar el ejemplo sobre buenos hábitos del sueño
- Conviene tratar de favorecer en el hogar, al final de la tarde o primeras horas de la noche, un ambiente favorable al sueño. (Ir apagando luces)
- Se debe tratar de evitar que el joven pueda compensar el déficit de sueño acumulado durante la semana con un aumento de horas de sueño los fines de semana, más allá de lo razonable. Si se deja que duerma un par de horas más, puede resultar beneficioso; pero, si se levanta el domingo a mediodía, hará difícil retomar la hora habitual de acostarse esa noche.

Dirigidos al propio adolescente

- Tener horarios regulares, incluso los fines de semana.
- Una exposición a luz intensa por la mañana ayuda a adelantar la fase de sueño.
- Favorecer actividades estimulantes en aquellas horas del día con tendencia al sueño, para evitar las siestas.
- Si se duerme siesta, esta deber ser corta, entre 30-45 minutos, y a primera hora de la tarde (Nunca despues de las 5:00 pm)
- También hay que evitar los estimulantes (cafeína, bebidas de cola...), especialmente después de la comida del mediodía.
- Practicar regularmente ejercicio físico, nunca en horas previas a acostarse.
- Evitar las actividades de alerta (estudio, videojuegos, uso de celulares...) una hora antes de dormir.
- Evitar dormirse con la televisión puesta; disminuye la profundidad del sueño; Idealmente, no colocar la televisión en el dormitorio.

Edad adulta y adulto mayor

- Tener un horario fijo diario (toda la semana) para acostarse y levantarse.
- Usar la cama solo para dormir: no ver la televisión, ni escuchar la radio, leer, etc.
- No echar la siesta (después de comer, se puede hacer una siesta de no más de 20-30 minutos no más).
- Evitar la cafeína y la teína, ya que por la tarde alteran el sueño.
- No consumir tabaco y alcohol en la medida de lo posible, ya que además de sus efectos negativos para la salud interfieren en el sueño.
- Practicar ejercicio durante al menos una hora al día, preferentemente por la tarde y siempre al menos unas 3 horas antes de acostarse.
- Usar el cuarto donde se duerme con temperatura adecuada, mínima luz y ruido.
- No hacer cenas copiosas ni acostarse con hambre. Acostarse mínimo 2 horas después de la cena.
- Si la frecuencia urinaria es un problema para el anciano, reducir el consumo de líquidos por la tarde (cuidado con los diuréticos, no tomarlos por la noche).
- Evitar hacer actividades intensas o estresantes antes de irse a la cama.

Horas de sueño		
Edad	Recomendable	Aceptable
0 a 3 meses	14 - 17	11 - 19
4 a 11 meses	12 - 15	10 - 18
1 a 2 años	11 - 14	9 - 16
3 a 5 años	10 - 13	8 - 14
6 a 13 años	9 - 11	7 - 12
14 a 17 años	8 - 10	7 - 11
18 a 25 años	7 - 9	6 - 11
26 a 64 años	7 - 9	6 - 10
Más de 65 años	7 - 8	5 - 9