

# 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 trastornos de salud pueden causar dificultades para conciliar el sueño. Ciertos medicamentos con receta y sin receta y algunas 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, trate de hablar con ella de cómo altera su sueño. Existen muchos remedios en el mercado para dejar de roncar.