



# OTROS FACTORES DE RIESGO: EL SUEÑO



MINISTERIO  
DEL INTERIOR

**DGT**  
Dirección General  
de Tráfico



© MINISTERIO DEL INTERIOR

DIRECCIÓN GENERAL DE TRÁFICO

SUBDIRECCIÓN GENERAL DE INTERVENCIÓN Y POLÍTICAS VIALES

UNIDAD DE INTERVENCIÓN EDUCATIVA

C/ Josefa Varcárcel, 44

28071 Madrid

[www.dgt.es](http://www.dgt.es)

Coordinación DGT: Perfecto Sánchez Pérez

Diseño e ilustración: Carlos Navarro y DRIMWAY STUDIOS

Asesora pedagógica: Nereida Iglesias Villar

NIPO: 128-14-040-2

Depósito Legal: M-27387-2014

Impresión:

Catálogo general de publicaciones oficiales: <http://publicacionesoficiales.boe.es>

**OTROS FACTORES DE RIESGO:  
EL SUEÑO**



# ÍNDICE



Introducción. . . . .	.7
La conducción bajo los efectos del sueño . . . . .	.8
¿Cómo varía la somnolencia a lo largo del día?. . . . .	.9
¿Cómo afecta la somnolencia a tu capacidad de conducir? .	11
¿Qué puede hacerte sentir somnoliento al volante? . . . . .	14
La privación del sueño . . . . .	14
El sueño fragmentado . . . . .	15
Cambios en el horario de sueño . . . . .	16
Las sustancias con efectos sedantes . . . . .	17
Los trastornos del sueño . . . . .	18
El caso específico del Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS) . . . . .	20
¿Cómo evitar los accidentes debidos a la somnolencia? . . .	22





## INTRODUCCIÓN

El sueño al volante es una circunstancia que se relaciona con una buena cantidad de accidentes de tráfico, especialmente en el sector profesional. Como verás a continuación, además de los siniestros en los que el conductor se queda completamente dormido, la propia somnolencia (es decir, tener sueño) afecta gravemente a tus capacidades para circular con seguridad.

Sabemos por numerosos estudios que detrás de muchas salidas de vía, de numerosos alcances traseros o de distintos tipos de distracciones, se encuentra un conductor que no había descansado suficientemente la noche anterior, que estaba bajo la influencia de determinados fármacos sedantes o que padecía algún trastorno de sueño.

Para conseguir una conducción realmente segura para todos es muy importante que comprendas adecuadamente los riesgos de conducir bajo los efectos de la somnolencia, que conozcas también qué factores se relacionan con su aparición y que aprendas qué puedes hacer para prevenirla o para evitar sus consecuencias.

## LA CONDUCCIÓN BAJO LOS EFECTOS DEL SUEÑO



El sueño es uno de los **mayores enemigos** que tienes al volante. Otros factores de riesgo te permiten un mínimo control del vehículo. Sin embargo, si te duermes al volante, no vas a poder reaccionar hasta que ya sea demasiado tarde. Es por ello que muchos de estos accidentes suelen ser mortales.

Pero no en todos los accidentes debidos al sueño el conductor se queda completamente dormido.

Como verás, **conducir somnoliento** puede poner en grave riesgo tu vida porque altera tu capacidad para circular con seguridad.

*La importancia de la somnolencia al volante es tal que a principios del siglo pasado la normativa obligaba a los conductores a dormir ocho horas antes de conducir un vehículo a motor*

Por ello, es muy peligroso que se continúe conduciendo a pesar de ser conscientes de estar somnolientos. Se ha calculado que la somnolencia es un factor implicado, directa o indirectamente, en entre el 15 y el 30% de los accidentes de tráfico en España. Como vemos, este mal hábito puede llegar a ser mortal con el tiempo

Muchos de los accidentes relacionados con este problema ocurren **por la noche**, cuando la somnolencia es mayor. Sin embargo, **también durante el día** hay muchos siniestros debidos a este factor de riesgo. Como verás más adelante, hay muchas causas que pueden hacer



que durante el día nos encontremos somnolientos y que, por tanto, no estemos en las mejores condiciones para conducir.

La somnolencia interviene, directa o indirectamente, en entre el 1 y el 30% de los accidentes de tráfico en España. Sus efectos no sólo se manifiestan por la noche, sino que también son muy numerosos los accidentes diurnos en los que la somnolencia es un factor implicado.

## ¿CÓMO VARÍA LA SOMNOLENCIA A LO LARGO DEL DÍA?

El sueño es una necesidad básica para los seres humanos. Tanto es así que generalmente dedicamos a dormir alrededor de una **tercera parte de nuestra vida**.

Si tratas de **permanecer despierto** durante demasiado tiempo, **el sueño acabará por vencer** tu resistencia y no podrás evitar caer dormido más tarde o más temprano. Además, está demostrado que dormir de manera inadecuada durante mucho tiempo puede producir graves trastornos y cambios importantes en tu comportamiento.



## ¿Por qué es tan importante dormir adecuadamente?

Sin duda, porque el sueño tiene unas funciones muy importantes para nuestro cuerpo. Mientras duermes, por ejemplo, tu organismo se recupera del desgaste diario, regenera los tejidos y nuestra mente integra en la memoria la experiencia vivida cada día. Por ello, si no duermes lo suficiente, tu organismo sufre toda una serie de desajustes, muchos de los cuales son muy peligrosos para tu seguridad en la circulación.

En consecuencia, es muy importante para tu seguridad tener en cuenta algunas cuestiones generales sobre la somnolencia y también respecto a lo que puedes hacer para tratar de mitigar su peligrosa influencia.

**La somnolencia** es la probabilidad que tienes de quedarte dormido en un momento determinado y viene dada principalmente por cuatro factores:

### EL MOMENTO DEL DÍA

La madrugada (entre 3 y 5) y las primeras horas de la tarde (entre 14 y 16) son los momentos en los que el sueño aparece con más facilidad. Independientemente de cuánto hayas dormido, durante estas horas siempre tendrás un poco más de sueño. Por ello, debes tratar de evitar conducir durante estos periodos o, al menos, extremar la precaución.



### LA ESTIMULACIÓN AMBIENTAL Y EL NIVEL DE ACTIVIDAD DEL CONDUCTOR

Los entornos viales monótonos favorecen la somnolencia y los entornos ricos en estimulación ambiental (así como mantener un nivel de actividad elevado) ayudan a mantenerte despierto. Por ello, encender la radio o conversar con el acompañante puede ser de alguna ayuda en ciertas ocasiones.



### LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES DE LOS CONDUCTORES

Unas personas son matutinas y se sienten más despejadas por la mañana; otras son vespertinas y sus horas de máximo rendimiento son por la tarde. Trata de conocerte a ti mismo para saber que, aunque otros se encuentren bien, quizá tú no estés en condiciones óptimas para conducir.



### LAS HORAS DE VIGILIA CONTINUADA

Cuanto más tiempo lleves despierto, más difícil será resistirte al sueño. Además, si tu descanso nocturno no ha sido totalmente reparador (una mala noche), la recuperación de horas de sueño no habrá sido completa. En estos casos la conducción puede ser peligrosa.





Todo lo anterior debería hacerte **reflexionar** sobre aspectos tales como, por ejemplo, el momento adecuado para comenzar un viaje, decidir quién conduce en un grupo de amigos o cómo evitar los momentos en los que es más probable que tengamos sueño. Estas decisiones son muy importantes para garantizar tu seguridad.

Finalmente, es muy importante que comprendas que estas variaciones en el nivel de somnolencia son en cierto modo inevitables. Con ello queremos decir que **tratar de ignorar o resistirte al sueño no es una opción realmente útil**. Si continúas conduciendo, lo único que conseguirás es tener cada vez más sueño y, como verás a continuación, hacer cada vez más peligrosa tu conducción.



*Por mucho que trates de evitarlo, los efectos de la somnolencia siempre acaban por afectar gravemente tu capacidad para conducir vehículos. Por ello, debes tratar de evitar las situaciones que la favorecen, y si ya estás bajo su influencia, parar a descansar cuanto antes.*

## ■ ¿CÓMO AFECTA LA SOMNOLENCIA A TU CAPACIDAD DE CONDUCIR?

Según numerosos estudios, **las alteraciones** más importantes producidas por la somnolencia y que afectan a la conducción son:

**Incremento del tiempo de reacción:** La somnolencia aumenta sensiblemente el tiempo que tardas en reaccionar ante los estímulos en el tráfico. Por ejemplo, bajo su efecto son típicos los alcances traseros, que se producen cuando el vehículo que te precede frena y tú no eres capaz de reaccionar a tiempo para evitar la colisión.

**Menor concentración y más distracciones:** La somnolencia hace más difícil mantener tu concentración en el tráfico. Por ello, las distracciones pueden aparecer con más facilidad. Esto sucede especialmente en entornos monótonos y en condiciones de poco tráfico.

**Toma de decisiones más lenta y más errores:** La somnolencia hace que tardes más tiempo en procesar la información que recoges del ambiente y en reaccionar en consecuencia. Además, bajo su influencia, son más frecuentes las decisiones equivocadas, especialmente en situaciones complicadas y donde tengas que dar una respuesta rápida

**Alteraciones motoras:** Bajo los efectos de la somnolencia los músculos



se relajan, por lo que tus movimientos serán más lentos y menos precisos. También pueden aparecer leves temblores en las manos o en otras partes del cuerpo.

**Movimientos más automatizados:** Es importante destacar la tendencia a ejecutar los movimientos de forma

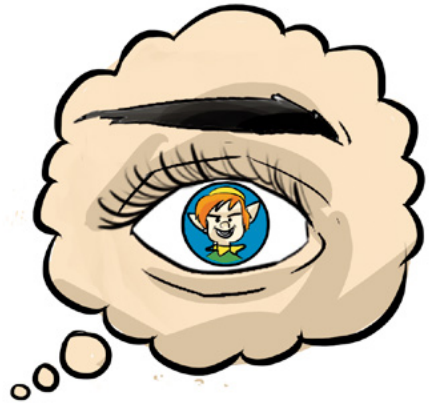
automática bajo condiciones de somnolencia. Esto puede llevarte a realizar una maniobra basándote más en el hábito que en las necesidades de la situación. Por ejemplo, puedes llegar a rebasar una señal de stop, sin fijarte previamente si en ese momento venía otro vehículo

**Alteración de las funciones sensoriales:** En general, si estás somnoliento necesitarás que los estímulos sean más intensos (por ejemplo, luces más fuertes) para poder captarlos adecuadamente. Aunque el sueño afecta a todos los sentidos, repercute especialmente sobre la visión, que se deteriora considerablemente. Resulta más difícil enfocar la vista, produce visión borrosa y fatiga ocular, y favorece que se produzcan deslumbramientos

**Aparición de microsueños:** Los microsueños son periodos de apenas unos segundos de duración durante los que te quedas ligeramente dormido



y permaneces ajeno a lo que ocurre en el tráfico. Son uno de los efectos más negativos de la somnolencia al volante y se relacionan con numerosos accidentes de extrema gravedad. El mayor problema es que estos microsueños suelen pasar completamente inadvertidos, por lo que no eres consciente de haberlos sufrido hasta que ya has salido de ellos.



**Alteraciones en la percepción:** La somnolencia hace que tiendas a captar peor o de manera incorrecta las señales, las luces, los sonidos, etc. Con sueño identificas peor cualquier objeto del entorno de la vía. Finalmente, en casos de fuerte privación de sueño (o más horas sin dormir) puedes incluso llegar a padecer alucinaciones e ilusiones visuales

**Cambios en el comportamiento:** En ocasiones, con sueño al volante puedes sentirte en tensión, más nervioso e incluso más agresivo. Además, es posible que tu comportamiento sea más arriesgado, especialmente cuando ya estés cerca de tu lugar de destino y tengas muchas ganas de llegar para dormir. También resulta curioso observar que muchos conductores con sueño tienen tendencia a ocupar el centro de la calzada o irse hacia la izquierda (quizá por el miedo a salirse por la derecha).

*La somnolencia provoca principalmente las siguientes alteraciones: a) incrementos en el tiempo de reacción, b) menor concentración y más distracciones, c) más lentitud y más errores en la toma de decisiones, d) alteraciones motoras y comportamientos automáticos, e) aparición de microsueños, f) alteraciones sensoriales y perceptivas, y g) cambios en tu comportamiento.*

## ¿QUÉ PUEDE HACERTE SENTIR SOMNOLIENTO AL VOLANTE?

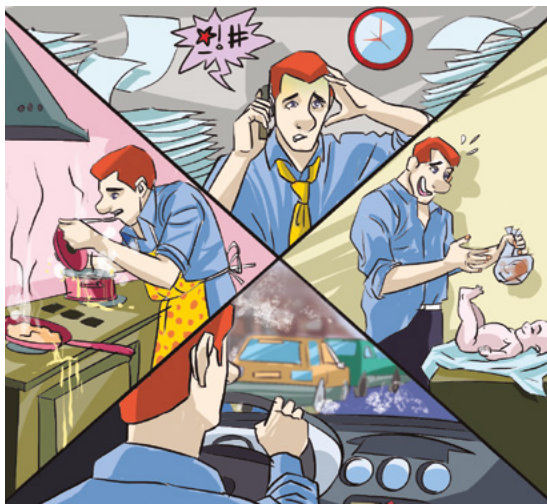
En general, todo aquello que reduzca **la cantidad o la calidad del sueño** nocturno, impidiendo así la adecuada recuperación de nuestro organismo, va a provocarnos una mayor somnolencia al día siguiente. A continuación tienes algunos ejemplos muy frecuentes:

### LA PRIVACIÓN DEL SUEÑO

La mayor parte de las personas necesitamos dormir **entre 7 y 9 horas** para estar a pleno rendimiento al día siguiente. Sin embargo, el número concreto de horas depende mucho de cada persona e incluso **varía con la edad**.

**Dormir poco provoca** una fuerte somnolencia al día siguiente, que como has visto **altera gravemente tu capacidad para conducir**. Está demostrado que la pérdida de sueño, incluso de una sola noche, puede tener como consecuencia un adormecimiento muy fuerte al día siguiente, especialmente si se duermen menos de 4 horas.

Además, los efectos de la privación de sueño son acumulativos. Dormir 1 ó 2 horas de menos cada noche te puede generar una **deuda de sueño**, que te llevará a un adormecimiento crónico con el tiempo. En estos casos, para recuperarte completamente puede que debas dormir algunas horas de más durante varias noches.





Como bien sabes, las causas por las que una noche determinada no duermas lo suficiente pueden ser de muchos tipos. Algunas de ellas, como las obligaciones en el trabajo o con la familia (por ejemplo, tener que trabajar hasta tarde o atender a tu hijo recién nacido), quedan fuera de tu control y poco puedes hacer para evitarlas.

Sin embargo, en muchas otras ocasiones, si no duermes las horas necesarias es posiblemente debido **a tu propio estilo de vida**, por lo que es importante que conozcas los riesgos y seas consciente de las consecuencias de tu comportamiento.

Por ello, es muy importante que comprendas los efectos negativos que el hábito de dormir menos horas de las necesarias puede tener para tu salud, para tu rendimiento diario y para la seguridad en el tráfico.

Aunque puedas pensar lo contrario, tu cuerpo no se acostumbrará a dormir menos horas, por lo que acabará aprovechando cualquier momento de tranquilidad para tratar de descansar. Un solo día de privación puede ser suficiente para que esto suceda y se produzca el accidente.



*Dormir el número de horas necesarias es muy importante. Tu cuerpo necesita un cierto tiempo para recuperarse adecuadamente y dormir poco de forma crónica puede tener consecuencias para tu salud y para tu seguridad.*

## EL SUEÑO FRAGMENTADO

Para **descansar adecuadamente**, tan importante como **la cantidad** es la calidad del reposo nocturno. El sueño, además de duradero, ha de ser realmente reparador.

La llamada fragmentación del sueño es una de las principales causas de un sueño poco eficaz. Aunque el total de horas que hayas dormido

sea el adecuado, despertarte constantemente por la noche o no dormir adecuadamente conlleva a que la mañana siguiente te encuentres cansado y tu rendimiento no sea óptimo.

Por ejemplo, los ruidos nocturnos, la luz, el consumo de alcohol, la ansiedad, las preocupaciones o ciertas enfermedades pueden traer como consecuencia una fragmentación del sueño. Todo ello va a aumentar tu somnolencia durante el día siguiente y repercutir en mayores riesgos para la conducción de vehículos.

Finalmente, es importante señalar que para sufrir los efectos del sueño fragmentado no es necesario que llegues a despertarte durante la noche.

En muchas ocasiones lo que sucede es que tu sueño se vuelve muy ligero y no alcanzas las fases más profundas. Por ello, aunque no recuerdes haberte despertado durante la noche, al día siguiente te sentirás cansado y no te encontrarás en las mejores condiciones para conducir un vehículo.



*Además de dormir el número de horas necesarias, el sueño ha de ser reparador. Un sueño fragmentado no nos permite descansar adecuadamente.*

### CAMBIOS EN EL HORARIO DE SUEÑO

Las personas que cambian con frecuencia las horas dedicadas al sueño **suelen pasar por periodos de fuerte somnolencia** mientras están despiertos. Esto es habitual, por ejemplo, en los trabajadores con turnos de trabajo.

Además, si han de dormir por el día, el sueño no suele ser completamente reparador (por el ruido y la mayor luminosidad, por ejemplo) por lo que la somnolencia por la noche puede ser aún mayor.





Alterar el llamado ciclo sueño-vigilia sin precauciones puede tener consecuencias para la seguridad en el tráfico, por lo que las personas que se ven obligadas a hacer esto deben extremar las precauciones.



*Los cambios en el horario de dormir pueden provocar sueño en los periodos en los que estés despierto.*

## ▢ LAS SUSTANCIAS CON EFECTOS SEDANTES

Como sabes, el alcohol y ciertos medicamentos pueden favorecer la aparición de la somnolencia. Entre estos destacan los antihistamínicos (utilizados, por ejemplo, en los resfriados y las alergias), algunos antidepresivos y, especialmente, muchos fármacos recetados en el tratamiento de la ansiedad.



Bajo la influencia de estas sustancias debes evitar la conducción (al menos en los periodos de mayor somnolencia), ya que constituyen un claro riesgo para la seguridad vial. Consulta a tu médico antes de empezar cualquier tratamiento

Además, como bien sabes, el consumo de otras **sustancias estimulantes**, como el café o el té, en ocasiones puede representar también un peligro.

Pueden resultar de ayuda a corto plazo y en determinadas situaciones, pero cuando se pasan sus efectos se puede producir un efecto rebote,

en el que el sueño aparece repentinamente y cogiendo desprevenido al conductor.



*El alcohol y ciertos medicamentos favorecen la aparición de la somnolencia. Además, debes usar con precaución las sustancias estimulantes para evitar el efecto rebote.*

### ▮ LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO

Los trastornos del sueño alteran directamente **el ciclo sueño-vigilia**. Como verás, estos trastornos influyen muy negativamente en la conducción y, por ello, son especialmente peligrosos para la seguridad en el tráfico.

Tanto es así que algunos de estos trastornos (como por ejemplo, **la narcolepsia**) impiden legalmente conducir. Sin embargo, la mayoría de ellos, aunque no te impiden la circulación con tu vehículo, deben hacerte reflexionar acerca de si te encuentras en las **mejores condiciones para conducir**, ya que provocan una peligrosa somnolencia durante los periodos en los que estás despierto.



## TRASTORNOS DEL SUEÑO Y LA SEGURIDAD VIAL

TRASTORNOS DEL SUEÑO	DESCRIPCIÓN	ALTERACIONES EN LA CONDUCTA
<b>IMSOMNIO</b>	Dificultad frecuente para iniciar o mantener el sueño	Fatiga Irritabilidad Problemas de concentración Somnolencia (especialmente al tomar la medicación)
<b>HIPERSOMNIA</b>	Somnolencia excesiva con episodios prolongados de sueño nocturno y facilidad exagerada para quedarse dormido durante el día	Somnolencia persistente Ataques de sueño Problemas de concentración Bajo nivel de alerta Conducción Automática Consumo de estimulantes
<b>NARCOLEPSIA</b>	Aparición de ataques súbitos e irresistibles de sueño durante el día	Posibilidad de sufrir un ataque en cualquier momento, siendo imposible evitarlo o reaccionar adecuadamente.
<b>TRASTORNOS RESPIRATORIOS</b>	Insomnio o somnolencia derivados de una patología respiratoria o alteración en la ventilación ( por ejemplo apneas del sueño)	Somnolencia persistente Fatiga Irritabilidad Problemas de concentración
<b>TRASTORNOS DEL RITMO CIRCADIANO</b>	Patrón de sueño desestructurado debido a una mala sincronización del sueño-vigilia del individuo y las exigencias externas.	Somnolencia persistente Fatiga Irritabilidad Problemas de concentración
<b>PARASOMNIAS</b>	No son trastornos, sino fenómenos que pueden irrumpir durante el sueño. Destacan las pesadillas, los terrores nocturnos y el sonambulismo.	Si llegan a disminuir sensiblemente la cantidad o calidad del sueño, pueden provocar: Somnolencia persistente, Fatiga, Irritabilidad, Problemas de concentración.

### ▢ EL CASO ESPECÍFICO DEL SÍNDROME DE APNEA OBSTRUCTIVA DEL SUEÑO (SAOS)

#### ▢ ¿Qué es el SAOS?

El síndrome de apnea obstructiva del sueño (SAOS) es un importante problema de salud, mucho más común de lo que se suele pensar. A pesar de ser generalmente desconocido entre los conductores, este problema es un factor clave en aproximadamente el **60% de los accidentes de tráfico relacionados con el sueño**, especialmente en el transporte profesional.

Las personas que padecen este síndrome sufren durante el sueño episodios en los que las paredes de la faringe bloquean total o parcialmente la entrada y salida de aire (**llamados apneas o hipoapneas**). En una sola noche, el número de estas pausas involuntarias de la respiración puede llegar a ser de entre 20 y 0 por hora, y suelen ir acompañadas de ronquidos entre los distintos episodios (aunque hay que tener en cuenta que no todo el mundo que ronca padece esta enfermedad).

**La falta de aire provoca continuos microdespertares** que consiguen restablecer la respiración. Sin embargo, el problema radica en que estas personas no consiguen dormir adecuadamente por la noche, por lo que experimentan fuertes periodos de sueño durante el día.

La mayor parte de estos despertares no son tan intensos como para que quien los sufre sea consciente de ellos, de modo que al día siguiente no suele recordarlos. El SAOS es un síndrome que suele sufrirse mucho tiempo antes de llegar a averiguar la causa que provoca la somnolencia por el día. En general, suele ser el cónyuge del enfermo el que da la voz de alarma, al detectar que en ocasiones su pareja deja de respirar mientras duerme o, simplemente, que ronca de una forma muy llamativa

Es muy importante señalar que existen determinados factores que hacen a una persona especialmente proclive a padecer esta enfermedad.

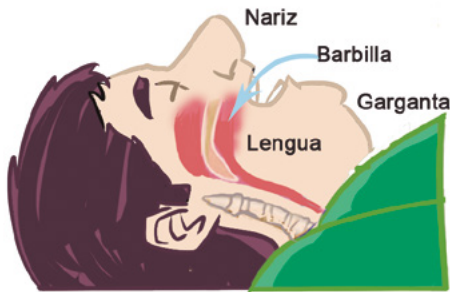


Entre ellos, destacan:

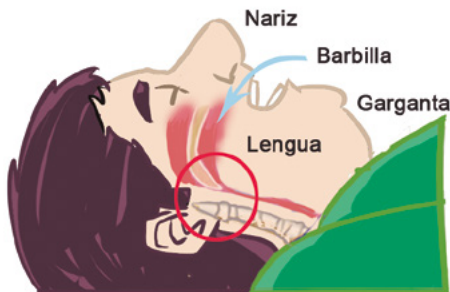
- Ser varón
- El sobrepeso o la obesidad
- El consumo de alcohol
- El tabaquismo

Los trastornos de sueño pueden aumentar tu somnolencia por el día. Entre ellos, el SAOS es uno de los más peligrosos, debido a su especial relevancia para la conducción profesional. Sin embargo, con el debido tratamiento, este síndrome no tiene por qué representar ningún riesgo añadido.

Faringe sin obstruir



Faringe obstruida



## ¿CÓMO EVITAR LOS ACCIDENTES DEBIDOS A LA SOMNOLENCIA?

Para evitar que aparezca la somnolencia mientras conduces, la mejor opción es guardar siempre unos hábitos de sueño adecuados. Sin embargo, si en alguna ocasión esto no ha sido posible o, a pesar de ello, el sueño aparece en un momento determinado, lo mejor es que pares a descansar en un lugar adecuado y duermas durante un tiempo (unos 20-30 minutos de sueño suelen ser suficientes en la mayoría de casos).

Además, deberás tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

**Las horas más peligrosas** para conducir son entre las 3 y las 5 de la mañana y entre las 2 y las 4 de la tarde.

**Evita los trayectos largos**, especialmente si no estás acostumbrado a ellos o si son por la noche.

Interrumpe siempre la conducción **cada 2 horas o cada 200 km**. Estas pausas serán de al menos 20-30 minutos. Sin embargo, si te encuentras en condiciones desfavorables (conducción nocturna o niebla, fatiga, etc.) para con mayor frecuencia.



Trata de **no adoptar una postura excesivamente relajada** al volante y sujétalo con firmeza.

**Ventila adecuadamente** el interior del vehículo. Por ejemplo, la acumulación del **humo** de los cigarrillos o el calor son circunstancias que pueden facilitar la aparición del sueño al volante. Dirige algunas de las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos, pero nunca directamente hacia los ojos.



Estrategias como **cambiar de velocidad** o realizar algún adelantamiento de vez en cuando (siempre que ello no represente ningún riesgo para la seguridad) pueden ser de utilidad para romper la monotonía y mantenerte despejado.

Debes procurar **no escuchar música relajante** en aquellos momentos en los que es más probable sufrir los efectos de la somnolencia. Además, si vas acompañado, puedes mantener una conversación tranquila y agradable.

**No tomes comidas copiosas** ni alcohol cuando tengas que conducir. Respecto a los estimulantes (como, por ejemplo, el café o el té), utilízalos con precaución para evitar el efecto rebote.

**La fatiga tiene una estrecha relación con el sueño.** Por ello, si has estado realizando alguna actividad fuerte y te encuentras fatigado, debes descansar antes de conducir y parar con mayor frecuencia.

Con **la edad** los efectos de la somnolencia son más intensos. Por ello, las personas mayores deben extremar las precauciones y parar más a menudo.

*Para prevenir el sueño al volante, lo mejor es mantener unos hábitos de descanso adecuados (como la llamada higiene de sueño). Una vez que este ha aparecido, lo más seguro es parar a dormir unos 20-30 minutos y cumplir con las recomendaciones que has visto en este apartado.*

## LA HIGIENE DE SUEÑO

La **higiene de sueño** son unas reglas prácticas muy útiles para conseguir que tu descanso nocturno sea suficiente y adecuado. Cumplir con ellas es aconsejable para todas las personas, aunque se hacen especialmente recomendables para aquellos que experimenten algún tipo de problema de sueño. A continuación se mencionan algunas de las más importantes.



- No cambies tus horarios de sueño. Acostarte y levantarte siempre a la misma hora te ayudará a que el sueño se presente a unas horas predecibles y que por la mañana te encuentres despejado. Es especialmente importante mantener constante la hora a la que te despiertas, incluso cuando no has dormido lo suficiente la noche de antes, ya que esto ayuda a que tu ritmo de sueño se sincronice de nuevo con rapidez.



- Hacer ejercicio regularmente se relaciona con un sueño de calidad. Sin embargo, no es recomendable que lo hagas pocas horas justo antes de ir a dormir, ya que la activación que se genera puede dificultar el sueño.



- No hagas más de 20-30 minutos de siesta. Dormir un poco a medio día puede ser útil para estar más despejado por la tarde, pero si la siesta es muy larga el rendimiento disminuye y puede alterarse el sueño nocturno.



- No consumas café u otros estimulantes después de las 6-7 de la tarde, ya que sus efectos se pueden prolongar hasta el momento de ir a dormir.



- No cenas abundantemente y acuéstate como mínimo una hora después.



- Evita el consumo de alcohol por la noche. Aunque aparentemente esta sustancia nos ayude a quedar dormidos, puede traer como consecuencia una fragmentación del sueño. Por ello, a la mañana siguiente puede que no hayas descansado de una forma adecuada.



- Si no consigues dormir antes de media hora de haberte acostado, es recomendable que te levantes unos minutos y hagas algo (por ejemplo, leer). Tratar de luchar contra el sueño suele ser contraproducente.



- Es importante que tu organismo asocie la cama con el hecho de dormir. Por ello, has de evitar ver la tele, leer o escuchar la radio en ella. Sin embargo, este tipo de actividades relajantes pueden ser muy recomendables antes de ir a la cama.







C/ Josefa Varcárcel, 44 - 28071 Madrid