

# TEST DE HIGIENE DEL SUEÑO

**Tener un buen descanso es fundamental para nuestra salud, al igual que mantener una dieta equilibrada y hacer ejercicio regularmente.** Una noche de sueño reponedor nos permite cumplir de mejor forma con las exigencias diarias, ayuda a controlar el estrés y mantener un estado de ánimo equilibrado.

**A continuación, te invitamos a contestar algunas preguntas asociadas a conductas sobre tu higiene del sueño.** Para cada una de éstas, te entregamos una recomendación o explicación para que comprendas y apliques estos conceptos que se asocian a una mejor calidad del sueño:

Nº	Pregunta	Correcto	Incorrecto	Recomendaciones para el buen dormir
1	¿Destinas diariamente unos minutos para relajarte antes de dormir?	Si	No	Es recomendable destinar unos minutos previos a dormir a relajarse, desconectarse de lo cotidiano y prepararse para dormir. Una buena práctica es realizar algunos ejercicios de meditación o respiración (Ej. Mindfulness)
2	¿Tienes un horario regular para las comidas antes de dormir?	Si	No	Se deben establecer horarios de comida y evitar comidas con muchas grasas saturadas o alcohol previo a dormir
3	¿Acostumbras tomar un baño o ducha caliente antes de dormir?	Si	No	Es recomendable tomar una ducha caliente previo a dormir para relajar la musculatura sometida a tensión durante la jornada de trabajo
4	¿Vas a dormir cuando estás somnoliento?	Si	No	La somnolencia es el signo de alerta que el cuerpo requiere descanso y necesita recuperación, por lo mismo es recomendable dirigirse a la cama una vez que se percibe
5	¿Buscas ayuda médica para superar cualquier enfermedad que afecta tu calidad de sueño?	Si	No	Cuando la somnolencia es vuelve crónica, te despiertas gran parte de las noches y te cuesta conciliar el sueño, es recomendable consultar al médico
6	¿Tu cama es confortable?	Si	No	Preocúpate de que tu cama sea confortable y tu colchón y almohadas se encuentren en buenas condiciones. Lo anterior permitirá que puedas dormir de forma relajada y sin dolencias musculoesqueléticas
7	¿Tu habitación es tranquila y confortable térmicamente?	Si	No	Asegúrate que tu habitación sea silenciosa y térmicamente confortable
8	¿Es posible oscurecer adecuadamente tu habitación?	Si	No	Asegúrate de oscurecer bien tu habitación antes de ir a dormir, utiliza cortinas gruesas
9	¿Haces ejercicio cerca de la hora de dormir?	No	Si	Evita hacer ejercicio extenuante antes de dormir (cualquier ejercicio con alta exigencia cardiovascular) ya que éste te mantendrá en estado de alerta

10	¿Haces ejercicio todos los días?	Si	No	El realizar ejercicio de forma regular es una ayuda para mantener el estado físico general, resistir mejor el cansancio y liberar estrés. Es recomendable realizar algún tipo de ejercicio aeróbico con regularidad
11	¿Consumes cafeína durante todo el día?	No	Si	La cafeína en exceso es perjudicial y puede generar problemas gastrointestinales y de insomnio. Se recomienda un consumo de 1 a 3 tacitas de café durante el día
12	¿Dejas de consumir cafeína al menos 5 horas antes de dormir?			El efecto del consumo de la cafeína se prolonga por 5 horas en el organismo, de tal forma que es recomendable suspender su consumo 5 horas antes de dormir
13	¿Fumas?	No	Si	El consumo de tabaco puede provocar alteraciones del sueño. La nicotina tiene un efecto estimulante que puede generar insomnio
14	¿Dejas de fumar al menos 3 horas antes de dormir?			Si eres fumador, suspende el consumo de tabaco 3 horas antes de dormir para evitar el efecto estimulante de la nicotina
15	¿Dejas de comer al menos 2 horas antes de dormir?			Es recomendable dejar de comer 2 horas antes de ir a la cama y privilegiar el consumo de alimentos livianos para facilitar la digestión (Ej. Carnes blancas, pescado, pan integral, sopas)
16	¿Consumes poco líquido al menos 2 horas antes de dormir?			Es recomendable consumir poco líquido antes de ir a dormir. La ingesta excesiva aumentará las veces que requerirás ir al baño de noche, lo que interrumpirá tu sueño
17	¿Duermes siesta ocasionalmente en el día?	No	Si	El dormir siesta ocasionalmente durante el día puede tener un efecto en la sensación de descanso, sin embargo, depende de su duración si son efectivas en recuperar la deuda de sueño. Por lo general siestas breves, no consiguen llegar a la etapa del sueño reparador
18	¿Realizas actividades estimulantes antes de dormir? (ej: ver TV)	No	Si	Se debe evitar realizar actividades estimulantes antes de dormir, específicamente la visualización excesiva de pantallas (celular, televisores) que emiten luz azul, ya que tienen un efecto sobre la secreción de melatonina (hormona del sueño)

<sup>1</sup> Adaptado de Shapiro et.al (1997). NIOSH



Para más información llama al **600 360 7777 (Salud Responde del MINSAL)** o a nuestro **ACHS CENTER 600 600 2247**