

## Normas de Higiene de Sueño

**Desde la Unidad del Sueño Dr. Estivill del Hospital Universitari General de Catalunya nos explican algunas normas de higiene para dormir bien.**

Normas de higiene del sueño para adultos:

1. Establezca un horario regular de acostarse y levantarse.
2. Si tiene el hábito de hacer siestas, éstas no deben durar más de 45 minutos.
3. Evite tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse.
4. Evite tomar cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té, colas y chocolate.
5. Evite tomar comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar 4 horas antes de acostarse. Un pequeño tentempié antes de acostarse es recomendable.
6. Realice ejercicio regular, pero nunca justo antes de acostarse.
7. Duerma en una cama confortable.
8. Utilice una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.
9. Elimine al máximo el ruido y la luz de la habitación.
10. Reserve la habitación sólo para el sueño y para el sexo. No utilice la habitación como espacio de trabajo o como sala de recreo.

Normas de higiene del sueño para niños (hasta 12 años):

1. Ir a la cama cada noche a la misma hora, preferiblemente antes de las 21h.
2. Mantener unos horarios de siesta/s diurna/s adecuados a la edad.
3. Establecer una rutina consistente antes de acostarse.
4. Hacer de la habitación un lugar propicio para el sueño; fresco, oscuro y tranquilo.
5. Favorecer que su hijo se duerma de forma autónoma.
6. Evitar la exposición a la luz brillante a la hora de acostarse y durante la noche. Aumentar la exposición a la luz durante la mañana.
7. Evitar las comidas pesadas y la actividad vigorosa cerca de la hora de acostarse.
8. Mantener los dispositivos electrónicos, incluyendo televisiones, ordenadores, teléfonos móviles, etc., fuera de la habitación. Limitar su uso cerca de la hora de acostarse.
9. Evitar tomar cafeína, incluyendo colas, café y té.
10. Mantener horarios regulares durante el día, incluidos los horarios de comidas.

## Normas de Higiene de Sueño

### Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:  
Comunicación  
Pilar Rosas  
93 587 93 93  
65 681 16 45