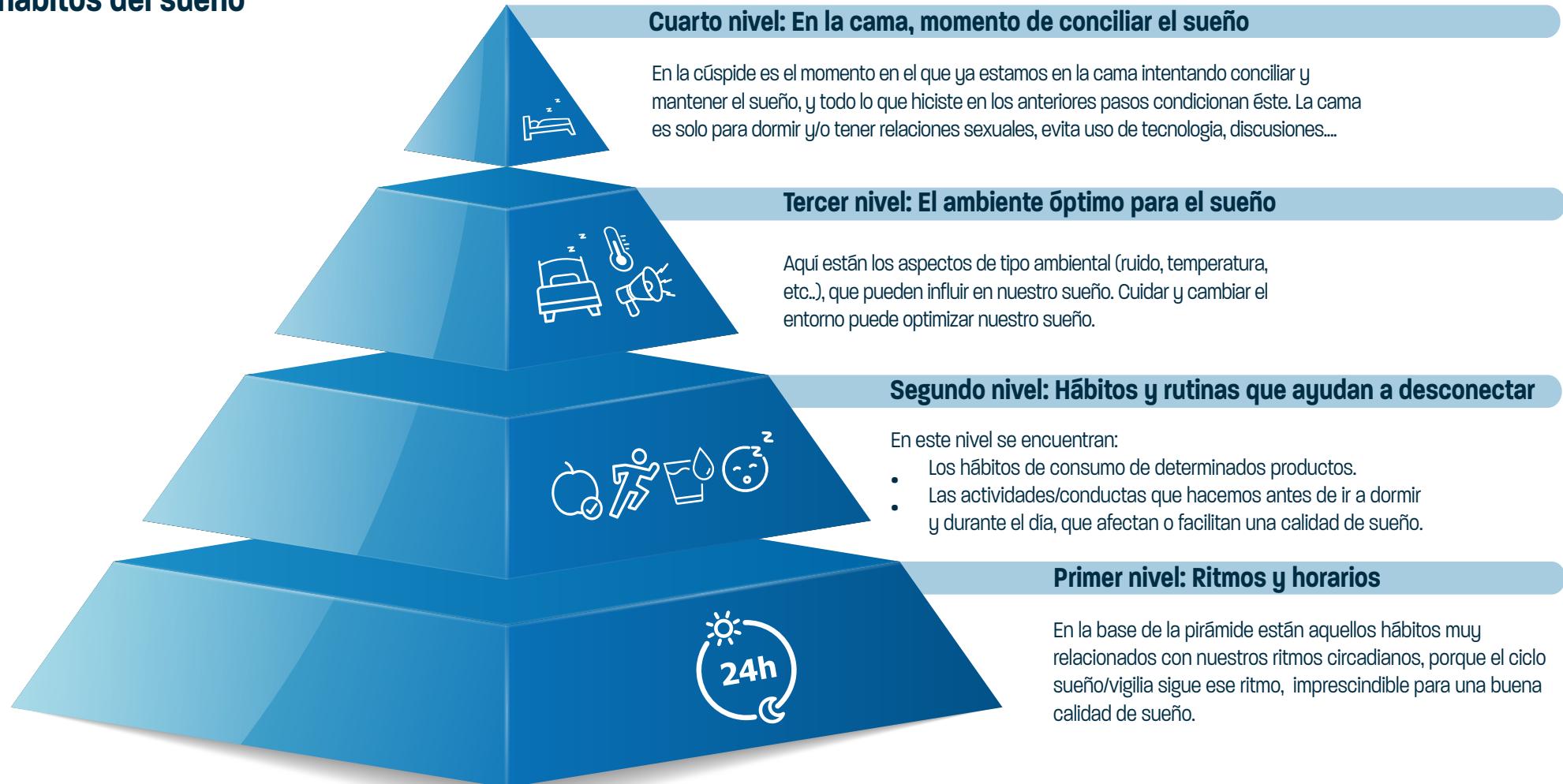


LA PIRÁMIDE DEL SUEÑO

Organizando los hábitos del sueño



Dormir mejor empieza aquí: El Primer hábito para alcanzar un sueño de calidad

Te ofrecemos una **serie de consejos y propuestas** concretas de hábitos que puedes ir adquiriendo de manera sencilla y progresiva, y que verás que tendrán un impacto muy positivo en tu calidad del sueño.

Hemos agrupado los hábitos en **4 niveles**, organizados como una pirámide, para que sean más fáciles de organizar, y **empezaremos por la base para ir subiendo** a los diferentes niveles. Alguno de estos has de realizarlos por la mañana, y otros por la noche antes de dormir. Un sueño de calidad por la noche se prepara con lo que haces durante el día. El insomnio es un trastorno de 24h.

Cuarto nivel: En la cama, momento de conciliar el sueño

En la cúspide es el momento en el que ya estamos en la cama intentando conciliar y mantener el sueño, y todo lo que hiciste en los anteriores pasos condicionan éste. La cama es solo para dormir y/o tener relaciones sexuales, evita uso de tecnología, discusiones....

Tercer nivel: El ambiente óptimo para el sueño

Aquí están los aspectos de tipo ambiental (ruido, temperatura, etc..) que pueden influir en nuestro sueño. Cuidar y cambiar el entorno puede optimizar nuestro sueño.

Segundo nivel: Hábitos y rutinas que ayudan a desconectar

En este nivel se encuentran:

- Los hábitos de consumo de determinados productos.
- Las actividades/conductas que hacemos antes de ir a dormir y durante el día, que afectan o facilitan una calidad de sueño.

Primer nivel: Ritmos y horarios

En la base de la pirámide están aquellos hábitos muy relacionados con nuestros ritmos circadianos, porque el ciclo sueño/vigilia sigue ese ritmo, imprescindible para una buena calidad de sueño.