

# Taller en conmemoración al día Mundial del Sueño

El próximo viernes 15 de marzo tendrá lugar en el Centro de Investigaciones del Deporte Cubano del Deporte Cubano el Taller en conmemoración al día Mundial del Sueño, el cuál contará con las siguientes actividades

Orden del Día

1. Presentación «Dia mundial del sueño»

Dra. Elizabeth González, del Centro de Restauración Neurológica CIREN

2. Presentación «Higiene del sueño»

Dr. Eduardo Arrufat

3. Aplicación de la encuesta de higiene del sueño

4. Intercambio

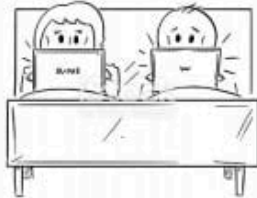
Adelanto de los temas que se abordarán

## ¿Qué significa tener una Mala higiene del sueño?

Es el tener dificultades para dormir como consecuencia de la realización de **actividades de la vida cotidiana**.

Algunas de nuestras **actividades** interfieren con el mantenimiento de una buena calidad de sueño y de permanecer despiertos y con un adecuado nivel de alerta durante el día.

Muchas personas piensan erróneamente que esto no les afecta



## Usted debe conocer que:

- Factores ambientales como la luz, el ruido o la alta temperatura.
- Horarios irregulares de alimentación y de sueño.



- El consumo de determinadas sustancias como el alcohol, el café o la nicotina.
- Mantenerse en la cama despierto mucho tiempo sin tener sueño.

### **Actúan sobre la calidad del sueño**

- Dificultando el poderse quedar dormido con facilidad.
- Despertando en medio de la noche sin poder continuar durmiendo.

## Algunos consejos prácticos

### **Relacionado con los horarios**

- Acuéstese solo cuando tenga sueño.
- Levántese todos los días a la misma hora, incluso los fines de semana.
- Evite quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
- Evite tomar siestas largas durante el día.



### **Relacionado con el uso de sustancias**

- Reduzca o evite el consumo de alcohol, café y nicotina en el horario de la tarde y de la noche.

### **Relacionado con las Condiciones del Ambiente**

- Favorezca condiciones ambientales adecuadas para dormir, con un ambiente oscuro, silencioso y fresco.