

¿Qué es la higiene del sueño?



Dormir es esencial para una buena salud, necesitamos hacerlo para sobrevivir.

¿Por qué es importante?

Porque es el conjunto de hábitos, rutina y condiciones que permiten un descanso reparador, impactando directamente la salud mental, emocional y laboral.

Dormir bien mejora:

- Regulación emocional
 - Concentración y toma de decisiones
 - Productividad y bienestar psicosocial
- (Irish et al., 2015)**

¿Por qué es clave en la salud mental?

- Nos llena de **energía** cada día
- Ayuda a nuestra estabilidad **emocional**
- Equilibra nuestro **peso**
- Ayuda a nuestro sistema **inmunológico**
- El sueño apoya la salud del **corazón**



Dormir mal incrementa la irritabilidad, el agotamiento y la vulnerabilidad emocional

Dormir mal

Está asociado con:

- Estrés laboral
- Ansiedad y depresión
- Burnout
- Baja productividad

El sueño es un factor protector de la salud mental y del bienestar organizacional.

(Organización Mundial de la Salud, 2019)

Técnicas

• Regulación del ritmo biológico

Dormir y despertar a la misma hora fortalece el reloj biológico. (Hirshkowitz et al., 2015)

• Desconexión digital

Evitar pantallas antes de dormir favorece la producción de melatonina. (Irish et al., 2015)

• Regulación emocional

Técnicas como respiración, mindfulness o journaling ayudan a reducir la activación mental. (Irish et al., 2015)



ALCALDÍA MAYOR
DE BOGOTÁ D.C.

SECRETARÍA DE
LA MUJER



¿Qué es la higiene del sueño?



Técnicas

- **Regulación del ritmo biológico**

Dormir y despertar a la misma hora fortalece el reloj biológico.
Referencia: (Hirshkowitz et al., 2015)

- **Control de estimulantes**

Reducir cafeína, alcohol y comidas pesadas en la noche evita interrupciones del sueño. (Secretaría de Salud, s.f.)

- **Actividad física**

El ejercicio regular mejora el descanso si se realiza en horarios adecuados. (Organización Mundial de la Salud, 2019)

- **Asociación cama-descanso**

Usar la cama solo para dormir fortalece la conexión mental con el descanso.
Referencia: (Hospital del Mar, s.f.)

Factores que afectan el sueño

- Sobrecarga laboral y doméstica
- Carga mental
- Estrés emocional
- Cambios hormonales
- La higiene del sueño es clave para:
- Regular emociones
- Prevenir agotamiento
- Fortalecer el bienestar integral

(Organización Mundial de la Salud, 2019)



Dormir bien no es un lujo, es una necesidad para la salud mental, el bienestar y la calidad de vida.
(Irish et al., 2015)

