

# GUÍA AUTOCUIDADO DEL SUEÑO

*"Dormir bien, vivir mejor"*

***Recomendaciones integrales para  
Pacientes y cuidadores***

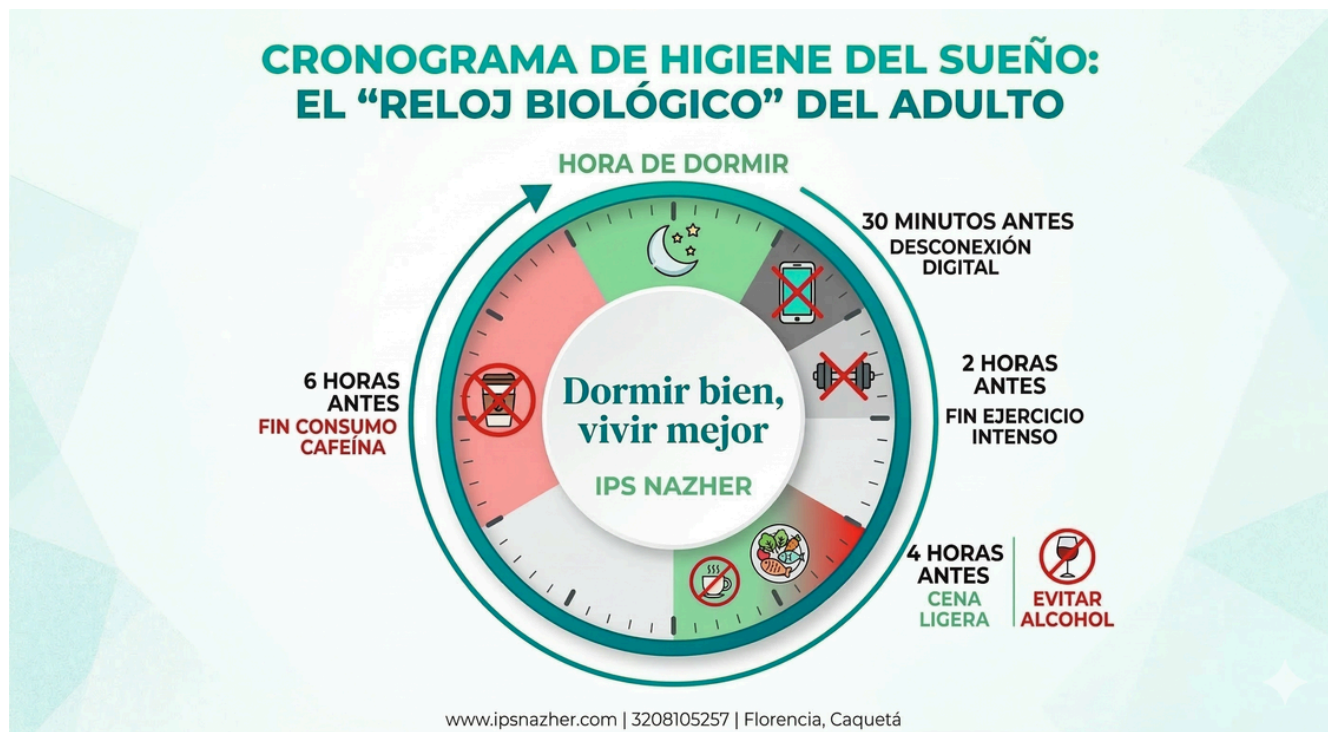


**IPS NAZHER**

Expertos en Medicina del Sueño

# 1. El Reloj Biológico del Adulto

El sueño se prepara desde el momento en que despiertas. El autocuidado implica sincronizar tu cuerpo con hábitos saludables.

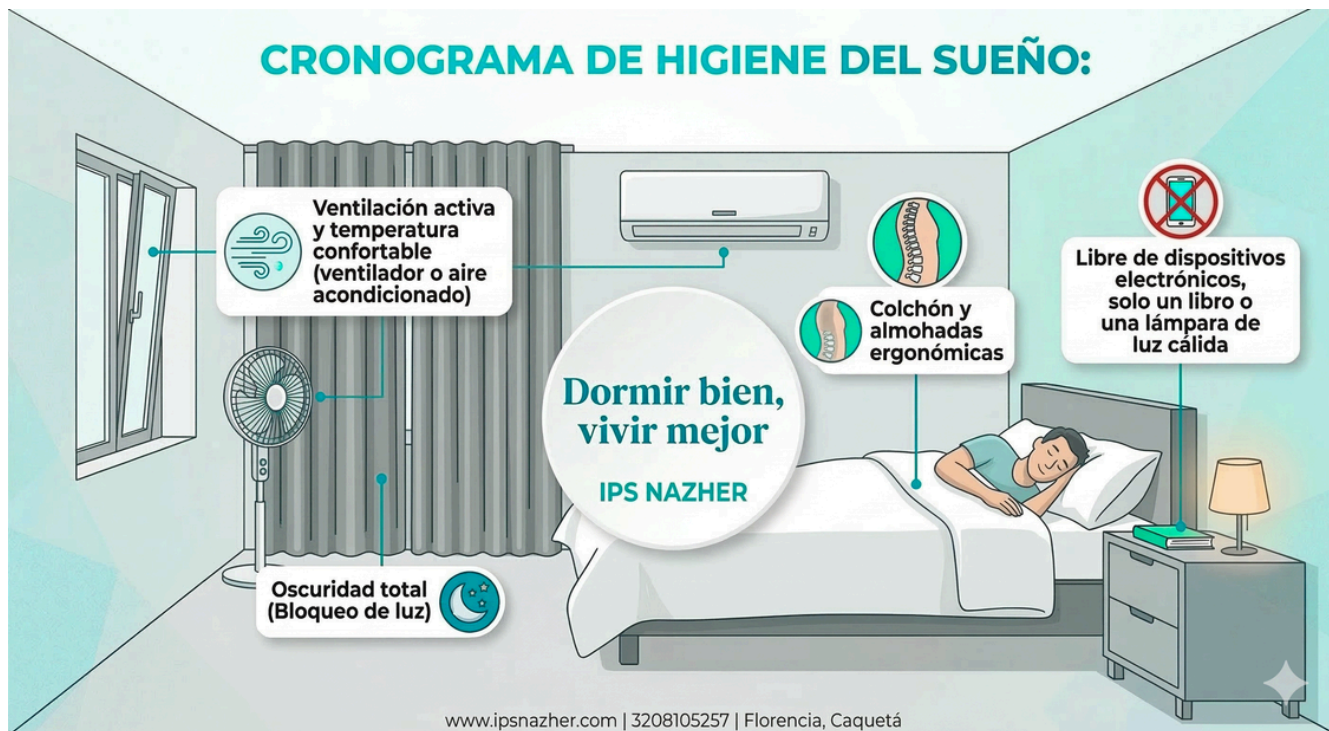


## 10 Mandamientos para Adultos

- **Horarios:** Regularidad para acostarse y despertarse.
- **Siesta:** Máximo 45 minutos al día.
- **Tóxicos:** Evite alcohol y tabaco 4 horas antes.
- **Cafeína:** Evítela 6 horas antes (café, té, refrescos).
- **Dieta:** Cena ligera y no picante 4 horas antes.
- **Deporte:** Realice actividad física, pero no justo antes de dormir.
- **Confort:** Use ropa de cama cómoda y ergonómica.
- **Clima:** Habitación ventilada (18-20°C).
- **Entorno:** Elimine ruidos y luces innecesarias.
- **Exclusividad:** La cama es solo para dormir y sexo.

## 2. El Santuario del Sueño (Ambiente)

Su habitación debe ser un lugar que invite al descanso profundo. Un entorno mal configurado es la principal causa de microdespertares.



### Checklist de Autocuidado en el Dormitorio

**Oscuridad total:** El cerebro necesita ausencia de luz para producir melatonina.

**Ventilación activa:** Un aire fresco mejora la respiración nocturna.

**Higiene Postural:** Colchón y almohadas que cuiden su columna.

**Zona Libre de Tecnología:** El dormitorio no es oficina ni sala de cine.

Centro Médico Especializado

### 3. El Sueño en la Infancia

Los niños no son "adultos pequeños"; su cerebro en crecimiento requiere rutinas estrictas para un desarrollo cognitivo sano.

#### 3. LA ESCALERA DEL SUEÑO INFANTIL (RUTINA DE 4 PASOS)



#### 10 Mandamientos para Niño

1. Horarios fijos de sueño acordes a la edad.
2. Mantener rutina los fines de semana.
3. Rutina consistente (baño, pijama, cuento).
4. Fomentar que se duerma de forma independiente.
5. Evitar luz brillante durante el tiempo de sueño.
6. Dormitorio libre de TV, tablets y celulares.
7. Horario de comidas regular.
8. Siestas apropiadas a la etapa de desarrollo.
9. Fomentar actividad física al aire libre.
10. Evitar bebidas con cafeína o azúcares.

## 4. Diagnóstico y Factores de Riesgo

Existen condiciones médicas que no se resuelven solo con higiene del sueño y requieren intervención especializada.

### Patologías de Alerta

- **Apnea del Sueño:** Pausas respiratorias y ronquido fuerte. Riesgo cardiovascular.
- **Insomnio:** Dificultad persistente para iniciar o mantener el sueño.
- **Movimientos Periódicos (PLMD):** Movimientos involuntarios de piernas.
- **Hipersomnias:** Sueño excesivo e incapacitante durante el día.

### Polisomnografía: Tecnología de Vanguardia

#### Diagnóstico de Sueño de Precisión

Análisis avanzado para un diagnóstico preciso del sueño.

#### PROCESO

1



Preparación de Sensores

2

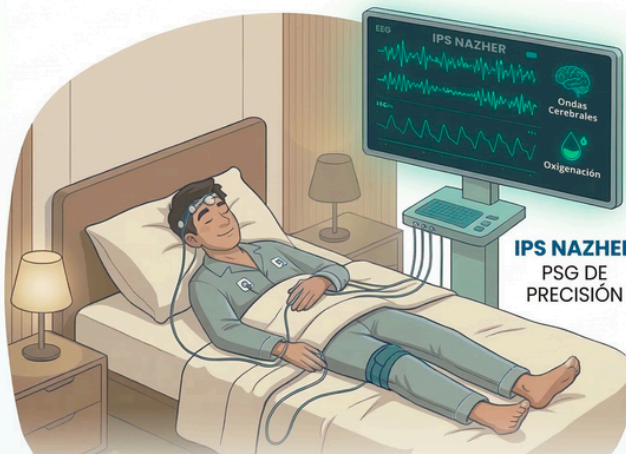


Monitorización Nocturna

3



Análisis de Datos



#### PATOLOGÍAS IDENTIFICADAS



#### APNEA DEL SUEÑO

- Interrupciones respiratorias.
- Bajos niveles de oxígeno.



#### INSOMNIO

- Dificultad para dormir.
- Fatiga diurna.



#### MOVIMIENTOS PERIÓDICOS DE LAS PIERNAS (PLMD)

- Movimientos rítmicos involuntarios.
- Conteo por hora de sueño.

[www.ipsnazher.com](http://www.ipsnazher.com) | 3208105257 | Florencia, Caquetá

### ¿Qué es la Polisomnografía?

Es el examen diagnóstico *Gold Standard*. Consiste en el registro de múltiples parámetros corporales (ondas cerebrales, niveles de oxígeno, ritmo cardíaco y respiración) durante toda una noche bajo supervisión profesional.

## 5. Por qué elegir a la IPS NAZHER

Contamos con un equipo de profesionales expertos en medicina del sueño y tecnología avanzada del departamento. No sólo diagnosticamos; acompañamos al paciente en su tratamiento para mejorar su calidad de vida.

### Canales de Atención

**Ubicación:** Cra 10 #9A72 Barrio La  
Cooperativa Florencia, Caquetá

**Línea Única de Atención:** 320 810 5257

[www.ipsnazher.com](http://www.ipsnazher.com)

### ¿Cuánto deben dormir?

Edad	Duración Recomendada
3 - 12 meses	14 - 15 horas
1 - 3 años	12 - 14 horas
3 - 5 años	11 - 13 horas
6 - 12 años	10 - 11 horas
12 - 18 años	8,5 - 9,5 horas
Adultos	7 - 9 horas

*"Dormir bien es la base de una vida saludable.  
Permítanos ayudarle a recuperar su descanso."*