

TIPS PARA LOGRAR EL BUEN DORMIR





- Acostarse y levantarse siempre a la misma hora
- Crear rituales para el sueño, como por ejemplo, tomar un baño templado, escuchar música relajante, leer un libro, etc.
- Evitar situaciones de estrés o que generen intriga.
- Utilizar la cama solo para dormir, no trabajar, leer, mirar televisión, etc.



- Si no puede dormir, evitar dar vueltas en la cama pensando en dormir.
- No auto medicarse.
- Rediseñar el dormitorio para generar un ambiente amigable para el sueño
- Evitar los ruidos, que haya temperatura agradable, poco ingreso de luz y una cama cómoda.
- No fumar previo al sueño, ya que la nicotina es estimulante.

- Cenar liviano, evitar el consumo de alcohol, cafeína y bebidas estimulantes.
- Realiza actividad física por lo menos 2 horas antes del momento de irse a dormir.
- Aprender técnicas de relajación, como yoga, o inclusive sentarse a escuchar música.
- Luego de la media tarde evitar el consumo de café mate, té, chocolates, gaseosas y bebidas energizantes.

