



Viviendo Mejor

# Tips para lograr el buen dormir



- Acostarse y levantarse siempre a la misma hora.



- Rediseñar el dormitorio para generar un ambiente amigable para el sueño.



- Evitar situaciones de estrés o que generen intriga.



- Evitar los ruidos, que haya temperatura agradable, poco ingreso de luz y una cama cómoda.



- Crear rituales para el sueño, como por ejemplo, tomar un baño templado, escuchar música relajante, leer un libro, etc.



- No fumar previo al sueño, ya que la nicotina es estimulante.



- Utilizar la cama sólo para dormir, no trabajar, leer, mirar televisión, etc.



- Cenar liviano, evitar el consumo de alcohol, cafeína y bebidas estimulantes.



- Si no puede dormir, evitar dar vueltas en la cama pensando en dormir.



- Realizar actividad física por lo menos 2 horas antes del momento de irse a dormir.



- No auto medicarse.



- Aprender técnicas de relajación, como yoga, o sentarse a escuchar música.



- Luego de la media tarde evitar el consumo de café, mate, té, chocolates, gaseosas y bebidas energizantes.

## **Autora:**

Dra. Virginia Pujol (Médica Neuróloga - MN 119.987)

La información contenida en el material es únicamente informativa y educativa y no reemplaza indicación alguna brindada por su médico. En consecuencia, no debe ser interpretada como respuesta a una posible consulta y/o recomendación médica, ni deberá ser tomada como base para tomar decisiones y/o emprender acciones médicas.

 **NOVARTIS**

Laboratorio; Novartis  
Ramallo 1851 C1429DUC, Buenos Aires, Argentina

Teléfono: +54 (11) 4703-7000 / 0800-777-1111