

HIGIENE DEL SUEÑO

¿Sabía que dormir bien reduce la probabilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer, enfermedades cardíacas, presión arterial alta y otras afecciones médicas?

Según los Institutos Nacionales de la Salud, existen 4 factores clave del sueño que son cruciales para proteger su salud:



**BUENA CALIDAD DE SUEÑO
ININTERRUMPIDO**

7-9 HORAS DE SUEÑO CADA NOCHE



**HORARIO REGULAR
PARA ACOSTARSE Y
DESPERTARSE
TODOS LOS DÍAS**

**EXPOSICIÓN A LA LUZ SOLAR
DURANTE EL DÍA**



HIGIENE DEL SUEÑO

PRACTIQUE HÁBITOS SALUDABLES DURANTE EL DÍA:

VÁYASE A DORMIR Y DESPIÉRTESE A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS



OBTenga AL MENOS 30 MIN DE LUZ SOLAR

HAGA EJERCICIO REGULARMENTE, EVITANDO LAS 2-3 HORAS ANTES DE ACOSTARSE



NADA DE SIESTAS DESPUÉS DE LAS 3PM

EVITE LA CAFEÍNA, LA NICOTINA Y EL ALCOHOL TARDE EN EL DÍA



EVITE COMER MUCHO Y BEBER TARDE EN LA NOCHE

EVITE LOS MEDICAMENTOS QUE RETRASAN O INTERRUMPEN SU SUEÑO SI ES POSIBLE



CREE UN BUEN AMBIENTE PARA DORMIR:

USE UN COLCHÓN Y ALMOHADA CÓMODOS



MANTENGA FRESCA LA TEMPERATURA DE LA HABITACIÓN

EVITE EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS EN EL DORMITORIO



TÓMESE SU TIEMPO PARA RELAJARSE ANTES DE IR A DORMIR:



LEA UN LIBRO O ESCUCHE MÚSICA. APAGUE LA TELEVISIÓN Y SUS OTROS APARATOS ELECTRÓNICOS

TOME UN BAÑO CALIENTE



Si ha estado tratando de conciliar el sueño durante más de 20 minutos, levántese y haga algo relajante. Póngase en contacto con su médico si continúa teniendo problemas para dormir.