

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Todo ser humano necesita dormir, pero es necesario un número suficiente de horas y que el sueño sea de calidad, por eso te invitamos a que conozcas las siguientes pautas para tener una buena higiene del sueño



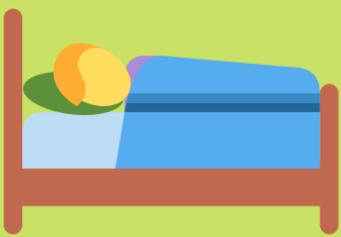
Evita tomar sustancias como café, té, alcohol, tabaco entre la tarde/noche



Realiza ejercicio físico constantemente, pero evita hacerlo a última hora del día, esto puede activar tu organismo.



Evita las siestas prolongadas (no más de 20-30 minutos) en la tarde/noche.



Manten horarios de sueño regulares, acuéstate y levántate a la misma hora. Si no logras conciliar el sueño, sal de cama y relájate en otro lugar hasta que vuelva el sueño



No realices en cama actividades que impliquen actividad mental (leer, ver tv, utilizar tu computador, celular, estudiar, etc).

Puedes crear rituales antes de acostarte que incluyan conductas relajantes como: escuchar música, lavarte los dientes ó una ducha tibia

