



HIGIENE DEL SUEÑO

MEDIDAS DE HIGIENE DEL SUEÑO



Mantener un horario para acostarse y levantarse.

Usar luz tenue y tratar de aislar ruidos que puedan perturbar su sueño.



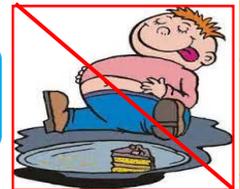
Realizar ejercicio físico durante la mañana y tarde, evitar realizarlo antes de ir a la cama.

Realizar respiraciones lentas y profundas cuando no pueda dormir.



Alimentación equilibrada, evita cenas abundantes, ricas en grasas y condimentos.

Evitar siestas después de comer.



Utilizar la cama solo para dormir, no para ver la T.V, celular o leer.

Usar ropa cómoda y limpia, como pijamas.



Ir a la cama solo cuando se tenga sueño.

Levantarse temprano aun que haya dormido mal.



Mantener el dormitorio ventilado durante el día.

Evitar tener relojes o despertadores a la vista en la recámara.

