**HIGIENE DEL SUEÑO**

*Recomendaciones para un buen descanso*

* Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño.
* La cama es sólo para dormir o tener relaciones sexuales, evite otro tipo de actividades (leer, ver TV, utilizar celular, comer).
* Acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluidos los fines de semana.
* Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario.
* Evitar las siestas durante el día (máximo 30 minutos).
* Exponerse un tiempo a la luz solar durante las horas del día.
* Reducir o evitar, fundamentalmente durante las horas de la tarde, el consumo de alcohol, cafeína y otros estimulantes.
* Evitar comidas copiosas antes de acostarse.
* Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ventilación, ruidos, luz).
* Evitar actividades estresantes en las horas previas de acostarse.
* Realizar un ejercicio físico moderado al final de la tarde.
* Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.