

HIGIENE DEL SUEÑO

- 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.