

¿Problemas para Dormir?

Para mejorar la calidad de nuestro sueño y conseguir que sea reparador, necesitamos cambiar nuestros hábitos. Aquí te presentamos algunas sugerencias

Hábitos a Eliminar

Siestas prolongadas

Zzzzzzz

Uso del celular o computador en la cama



Consumir estimulantes del SNC antes de dormir (café, mate)



Usar luces muy fuertes al levantarse por la noche al baño



Comer o beber líquido en abundancia antes de dormir



Mantener un horario regular de sueño de lunes a domingo



Dormir entre 6-8 horas (más o menos horas agota)



Realizar actividad física



Rutina previa a dormir: tomar leche tibia, escuchar música relajante, etc



Por la noche usar luz tenue y al levantarse iluminar bien la habitación

