RECOMENDACIONES
PARA UN BUEN HABITO DEL SUEÑO



ESTABLECER UN HORARIO DE SUEÑO REGULAR

ACOSTÁNDOSE Y LEVANTÁNDOSE A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS, INCLUSO LOS FINES DE SEMANA, AYUDA A REGULAR EL RELOJ BIOLÓGICO Y PROMUEVE UN SUEÑO MÁS CONSISTENTE.



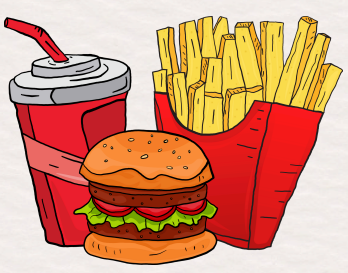
INTENTAR RELAJARSE

UN RATO ANTES DE ACOSTARTE PARA RELAJARSE Y DESPEJAR LA MENTE. SE PUEDEN PRACTICAR TÉCNICAS DE RELAJACIÓN COMO LA MEDITACIÓN, LA RESPIRACIÓN PROFUNDA, EL YOGA O LEER UN LIBRO.



EVITAR LAS SIESTAS PROLONGADAS DURANTE EL DÍA

QUE NO EXCEDAN LOS 20-30 MINUTOS Y PROCURAR NO DORMIR DURANTE PERÍODOS PROLONGADOS DURANTE LAS HORAS DE DÍA, YA QUE PUEDE AFECTAR AL SUEÑO NOCTURNO.



EVITAR COMIDAS PESADAS ANTES DE ACOSTARSE

QUE PUEDEN CAUSAR MALESTAR DIGESTIVO Y DIFICULTAR CONCILIAR EL SUEÑO. INTENTAR CENAR AL MENOS DOS HORAS ANTES DE ACOSTARTE Y ELEGIR ALIMENTOS LIGEROS Y FÁCILES DE DIGERIR.



LIMITAR LA EXPOSICIÓN A PANTALLAS ANTES DE ACOSTARSE

LA LUZ AZUL EMITIDA POR DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS PUEDE INTERFERIR CON LA PRODUCCIÓN DE MELATONINA, LA HORMONA DEL SUEÑO. SE ACONSEJA EVITAR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS AL MENOS UNA HORA ANTES DE ACOSTARTE.



LIMITAR EL CONSUMO DE CAFEÍNA

LIMITAR EL CONSUMO DE CAFEINA Y ALCOHOL VARIAS HORAS ANTES DE ACOSTARTE, YA QUE PUEDEN INTERFERIR EN LA CAPACIDAD PARA CONCILIAR EL SUEÑO.ULPUTATE SAPIEN.



MANTENER UNA RUTINA DE EJERCICIO REGULAR

PREFERIBLEMENTE AL AIRE LIBRE, HA DEMOSTRADO MEJORAR LA CALIDAD DEL SUEÑO, PERO SE DEBE EVITAR HACER EJERCICIO INTENSO JUSTO ANTES DE ACOSTARSE, YA QUE PUEDE TENER UN EFECTO ESTIMULANTE.



NO QUEDARSE EN LA CAMA DESPIERTO

SI NO SE PUEDE CONCILIAR EL SUEÑO DESPUÉS DE 20 MINUTOS, ES PREFERIBLE LEVANTARSE Y REALIZAR UNA ACTIVIDAD RELAJANTE HASTA QUE VUELVA A SENTIR SUEÑO.