

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Limita las siestas
a no más de 20 minutos



Modera el consumo de café o té
a última hora de la tarde



Toma un baño de agua caliente
para empezar a relajarte



Evita las pantallas antes de dormir
Te activan mentalmente dificultando el descanso



Manten una rutina
Respetar tus horarios de sueño

Crea un ambiente adecuado
Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo



Cena suave
Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso



CONSEJO PARA LA INSOMNIA

- Si no puede dormir, no se quede en cama esperando que le llegue el sueño
- Si ya pasaron 15 minutos levántese de la cama
- Haga un deber que no tome energía mental
 - Ejemplo: desempolvar, lavar ropa, recoger basura
 - No hacer: ver televisión, ver al celular, leer un libro (mucha luz y energía cerebral)
- Si siente bostezar o con sueño → regrese a la cama e intente dormir otra vez
- Espero otros 15 minutos, repita este ciclo si no funciona