



## **CONSEJOS PARA UNA MEJOR NOCHE DE SUEÑO**

### **En la mañana:**

- ✓ Levántese de la cama y expóngase a la luz brillante a la misma hora, tanto en días laborales, fines de semana y días festivos.

### **Durante el día:**

- ✓ Evite café, té, cola u otras bebidas cafeinadas después del mediodía. También evite alimentos azucarados al final del día.
- ✓ Trate de no dormir siesta. Si lo hace, limitarlo a una hora por día, y hacerlo relativamente temprano (antes de las 4 de la tarde). Una caminata puede ayudar a despertarlo (la).
- ✓ Ejercicios, particularmente aeróbicos, son buenos para el sueño y la salud en general y debe fomentarse.
- ✓ Si usted toma bebidas alcohólicas, límitelas a 1 o 2 bebidas por día y no tome inmediatamente antes de acostarse. Aunque puede ser relajante para usted, en realidad el alcohol puede interferir con el sueño más tarde en la noche.
- ✓ Si usted fuma, evite hacerlo una o dos horas antes de acostarse. Los parches de nicotina deben colocarse en la mañana.

### **Durante la hora de acostarse:**

- ✓ Acuéstese a la misma hora todas las noches y despiértese a la misma hora todas las mañanas. Fluctuaciones amplias entre los días de trabajo y los días libres pueden afectar el sueño.
- ✓ No ingiera comidas pesadas antes de acostarse, aunque una merienda ligera puede ayudar a inducir el sueño.
- ✓ Haga actividades relajantes en la hora antes de acostarse.
- ✓ Evite actividades estimulantes, frustrantes o que provoquen ansiedad antes de acostarse (trabajo estresante o ver una película excitante).
- ✓ Evite ejercicios pesados en la noche (haga esto al menos 5 horas antes de acostarse).
- ✓ Evite monitores/pantallas electrónicas (e-readers, celulares, televisores) 2 horas antes de acostarse. La luz del aparato puede indicarle a su reloj corporal que aún es de día.
- ✓ Si no tiene sueño, no se acueste. Haga actividades tranquilas y relajantes hasta que sienta sueño, entonces regrese al dormitorio.

### **En el dormitorio:**

- ✓ Evite actividades estimulantes, frustrantes, o que provoquen ansiedad en la cama o dormitorio (ver televisión, estudiar, balancear la chequera, etc.) Trate de reservar el dormitorio y especialmente la cama para dormir y para actividades sexuales.
- ✓ Asegúrese que el ambiente para dormir sea tan cómodo como sea posible, tomando en cuenta temperatura, ruido y luz. Silencioso. Oscuro. Fresco.
- ✓ Quite los relojes. Esto no lo va a ayudar a dormir. Puede poner la alarma pero la hora no debe estar visible.

### **Durante la noche:**

- ✓ Evite comer durante la noche ya que esto puede indicar al cuerpo que despierte.
- ✓ Evite mirar aparatos electrónicos durante la noche el cual puede interferir con su reloj corporal interno.
- ✓ Si se despierta y no puede dormir, levántese y salga del dormitorio, y haga actividades relajantes en luz tenue hasta que se sienta adormitado. Entonces regrese a la cama.