



HIGIENE DE SUEÑO



¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



Porque mejorar los hábitos que tenemos a la hora de dormir puede ayudarnos a evitar trastornos de sueño y promover un descanso adecuado



¿QUÉ DEBEMOS HACER?



Cambiar hábitos



Establecer rutinas de sueño



NO siestas de más de 30mins



Usar la cama solo para dormir



Ambiente totalmente oscuro

ESTABLECER UNA RUTINA DE SUEÑO

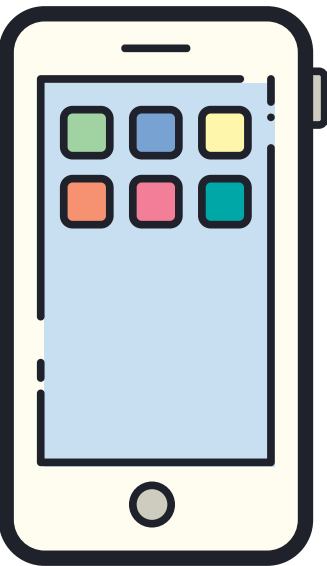


Tener un horario de sueño para todos los días, entre semana y los fines de semana, ayuda a regular el reloj interno del cuerpo, permite establecer y ajustar patrones de sueño saludables

LIMITAR LA EXPOSICIÓN A DISPOSITIVOS

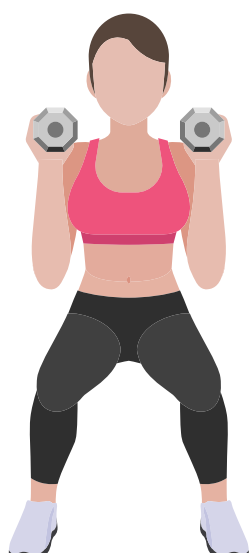


La luz azul emitida por los dispositivos disminuye la melatonina, la hormona que ayuda a regular el sueño. Se recomienda alejarse de dichos dispositivos al menos media hora antes de dormir



EL EJERCICIO

La actividad física regular puede ayudar a mejorar la calidad del sueño, siempre y cuando se realice varias horas antes de dormir



AMBIENTE PROPICIO PARA DORMIR

Tener un ambiente adecuado para dormir contribuye a una mayor calidad de sueño

