

# MEDIDAS PARA UN SUEÑO REPARADOR Y GLOBAL.



*En esta guía aprenderás cómo mejorar el sueño y te dará algunos consejos para superar dificultades comunes al dormir. Cada persona es diferente con respecto a cuánto sueño necesita. La investigación del sueño indica que las personas difieren mucho en la cantidad de sueño que necesitan y requieren menos horas de sueño a medida que envejecen.*

- 1** Establecer un horario regular para irse a dormir y despertarse.
- 2** Si tienes la costumbre de tomar siestas, no exceder los 45 minutos de sueño diurno.
- 3** Evitar la ingestión excesiva de alcohol 4 horas antes de acostarse, y no fumar.
- 4** Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té y muchos refrescos, así como chocolate.
- 5** Evitar los alimentos pesados, picantes o azucarados 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
- 6** Hacer ejercicio regularmente, pero no justo antes de acostarse.
- 7** Usar ropa de cama cómoda y acogedora.
- 8** Encontrar una configuración de temperatura de sueño cómoda y mantener la habitación bien ventilada.
- 9** Bloquea todo el ruido que distrae y elimina la mayor cantidad de luz posible.
- 10** Reserva tu cama para dormir y el sexo, evitando su uso para el trabajo o la recreación general.

