

## CONSEJOS PARA LA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

Mantenga un horario regular para irse a dormir y para despertarse, incluso en los días de fiesta y en los fines de semana.

Establezca una rutina regular y relajante para irse a dormir, como por ejemplo, tomar un baño caliente, leer un libro u oír música relajante.

Produzca un ambiente que sea propicio para dormir; la habitación debe estar a oscuras, en silencio, cómoda y fresca.

Duerma sobre un colchón y con almohadas cómodas.

Utilice la habitación sólo para dormir y para sus relaciones sexuales. Trate de mantener sus materiales de trabajo o de entretenimiento como las computadoras y los televisores, en una habitación separada.

Termine de comer por lo menos dos o tres horas antes de su hora ordinaria de irse a dormir.

Haga ejercicios regularmente. Es mejor terminar sus ejercicios varias horas antes de irse a dormir.

Evite el consumo de nicotina. Cuando se consume nicotina cerca de la hora de irse a dormir eso le puede causar algún trastorno del sueño.

Evite el consumo de cafeína, como café, té, bebidas gaseosas o chocolate cerca de la hora de irse a dormir. Ese consumo podría mantenerle despierto.

Evite el consumo de bebidas alcohólicas cerca de la hora de irse a dormir. El consumo de bebidas alcohólicas a esa hora podría interrumpir su sueño durante la noche.