

## CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Algunos hábitos en nuestra vida cotidiana nos ayudan a conciliar mejor el sueño y tener un descanso más reparador.

La mayoría de consejos de higiene del sueño van dirigidos a reducir progresivamente la activación de la mente y del cuerpo durante la última parte del día y cuidar el espacio de descanso:

1. Procurar un ambiente relajado en el dormitorio Mantener una temperatura adecuada y bajos niveles de luz y ruido.
2. Realizar ejercicio físico regular (caminar, nadar, bicicleta...)
3. Intentar acostarse y levantarse siempre a la misma hora. Cuanto menos tiempo se pase en la cama sin dormir mejor. Si no se concilia el sueño en 15 minutos, mejor levantarse y relajarse en otro ambiente, antes de volver a acostarse.
4. Evitar siestas prolongadas
5. Cena ligera y al menos dos horas antes de irse a dormir.
6. Evitar el consumo de sustancias excitantes como el café o el te, el alcohol o el tabaco.
7. Evitar al final del día actividades que produzcan tensión y la exposición a la luz brillante así como las pantallas de televisión, ordenadores y teléfonos móviles que estimulan nuestro cerebro, especialmente en el dormitorio antes de dormir.
8. Procurar disminuir el estrés, seguir una rutina como escuchar música tranquila, un rato de meditación o alguna técnica de relajación.