

DECALOGO PARA **DORMIR BIEN** Y MEJORAR TU CALIDAD DE VIDA

1

Duerme un número de horas necesarias (entre 7 y 9). Valora cuántas horas necesitas para despertarte descansado/a y estar en las mejores condiciones físicas y mentales al día siguiente. Procura acercarte a ese número de horas lo máximo posible.

2

Intenta mantener un horario regular la mayor parte de días de la semana. Procura levantarte siempre a la misma hora y acostarte cuando notes somnolencia por la noche. Evita que haya diferencias superiores a una hora entre días festivos y laborables.



3

Mantén unas condiciones ambientales adecuadas en el dormitorio: eliminar la mayor cantidad de luz posible, temperatura agradable, bloquear ruidos, hacer uso de ropa, colchón y almohada cómodos.

4

Utilizar la cama sólo para dormir o tener relaciones sexuales.

5

Deja el móvil fuera de la habitación y así te evitarás la tentación de mirarlo antes de dormir y durante los despertares. Procura desconectar dispositivos electrónicos (teléfonos inteligentes y tabletas) al menos entre media hora y una hora antes de acostarte.

6

Evita cenas pesadas o abundantes, cenando unas 2-3 horas antes de acostarte.

7

Es conveniente reducir el consumo de sustancias con efecto estimulante (café o té) en las últimas horas del día. Se desaconseja tomar bebidas energéticas.

8

Haz actividad en exteriores para exponerte a la luz natural durante el día y realiza actividad física moderada de forma regular.

9

Evita tóxicos como el alcohol o el tabaco.

10

En caso de tener necesidad de realizar una siesta, ésta no debe exceder los 30 minutos.

**DORMIR BIEN
ES UNA FUENTE
DE SALUD**