

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO

Limita las siestas
a no más de 20 minutos



Modera el consumo de café o té
a última hora de la tarde



Toma un baño de agua caliente
para empezar a relajarte



Evita las pantallas antes de dormir
Te activan mentalmente dificultando el descanso



Manten una rutina
Respetar tus horarios de sueño



Crea un ambiente adecuado
Favorece el sueño y ayuda a mantenerlo



Cena suave
Las comidas pesadas entorpecen la digestión y complican el descanso



