



Medidas de higiene de sueño



① Haz ejercicio regularmente 

② Establece una rutina de sueño acostándote y levantándote siempre a la misma hora

③ Rutina para dormir ponerte una pijama, pantuflas cómodas, cerrar cortinas, tender y preparar la cama

④ La cama solo para dormir  

⑤ Limita la exposición a pantallas 



⑥ Actividades relajantes antes de dormir

⑦ No siestas

⑧ Cena ligero 



⑨ Evita consumir estimulantes



⑩ No beber mucho líquido 

⑪ Si no puedes dormir en 15-20 min, sal de cama y haz algo aburrido o relajante

⑫ Baño relajante antes de dormir 

⑬ Evita mirar el reloj 

⑭ No te automediques 

