



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

