



Mental

Recomendaciones para **domir mejor**



Dormir suficiente para estar saludable: **hábitos para dormir mejor.**

Dormir bien por suficiente tiempo es vital para la salud general. Todos sus procesos biológicos y cognitivos dependen de su calidad del sueño. Revise los siguientes hábitos que podrían ayudarle a **domir mejor**.



 **Consejos para el día**



1 Organícese: intente terminar con las tareas del día a tiempo para ir a dormir.



2 Controle sus siestas: tomar siestas podría afectar su sueño durante la noche y lo mejor será evitarlas.



5 Realice actividad física durante el día: idealmente 30 minutos, 5 días a la semana.



4 No se automedique para dormir: Estos deben ser recetados por un médico.



3 Practique técnicas de relajación: Use técnicas de meditación, relajación muscular o respiratorias.

 **Consejos para la noche**



1 Respete los horarios de dormir: Fije una hora para dormir y despertar todos los días.



2 Ropa cómoda y la postura correcta: a mayor comodidad será más fácil relajarse.



3 Evite pantallas: la luz de dispositivos no dejan a su cerebro entrar en reposo.



4 Evitar comer durante la noche: así su cuerpo no debe trabajar mientras duerme.



5 No consumir café, tabaco o alcohol antes de dormir: estos alteran su ritmo cardíaco, afectando su reloj biológico del sueño.

Importante



Si aún siguiendo estos consejos le está costando dormir o siente que su sueño no es conciliador, tal vez sufre de algún trastorno del sueño, entonces, consulte con su médico o psicólogo.

