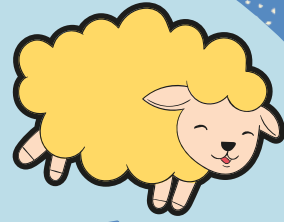
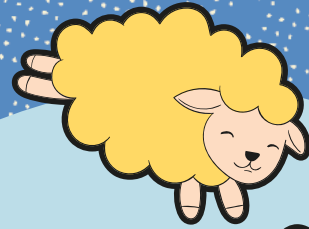
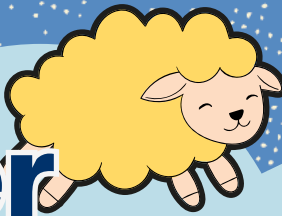


Consejos para coger el sueño



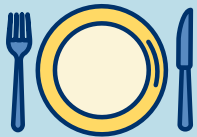
Reduce la actividad

Dosifica la energía para poder desconectar física y mentalmente. Evita el uso de pantallas y la luz brillante durante la noche.



Mantén unos horarios regulares

Respetar el reloj de tu cuerpo a la hora de irte a dormir y de levantarte. Evita priorizar otras actividades.



Haz una cena ligera

Dos horas antes de ir a la cama. Evita la ingesta excesiva de líquidos.



Evita bebidas estimulantes

Como el té, café, refrescos con cafeína y el cacao. Bebe leche caliente, infusión de tila o valeriana.



Adopta una postura relajada

Para que la columna quede recta, duerme de lado, colocando un cojín entre las rodillas o boca arriba, con el cojín bajo las rodillas.



Envuélvete en un entorno seguro

Escoge una habitación oscura, silenciosa y de temperatura agradable. Usa el colchón y el cojín adecuados para tu cuerpo.



Utiliza la cama solo para dormir

Si no coges el sueño, levántate y haz una actividad hasta que te entren las ganas de dormir.

Las siestas pueden aportar energía, pero si por la noche te cuesta coger el sueño, limita su duración.

