



¿CÓMO PUEDO DORMIR MEJOR?

- Tenga una hora constante para irse a dormir y para despertarse, incluso los fines de semana. Esto le enseña a su cuerpo a saber cuándo es hora de irse a dormir y de despertarse.
- Evite el consumo excesivo de alcohol. Si bien una bebida alcohólica puede hacer que te sientas con sueño, en realidad no dormirás tan profundamente.
- Permita al menos 1-2 horas entre su última comida y la hora de acostarse. Esto reduce el riesgo de acidez estomacal y permite una comida pesada para digerir antes de intentar dormir.
- Evite el uso de teléfonos inteligentes o tabletas durante al menos 1-2 horas antes de dormir. La luz que proviene de estos dispositivos estimulan su cerebro de manera similar a la luz del sol, y le dice a su cerebro que es hora de estar despierto y alerta. No lleve su dispositivo a la cama con usted.
- Evitar la televisión en el dormitorio. La luz de la televisión es estimulante. También alerta su cerebro a permanecer despierto en lugar de prepararse para dormir.
- Si está en la cama por más de 15-20 minutos y no está dormido, levántese (y si es posible, salga de la habitación). Haga algo tranquilo / aburrido hasta que sienta sueño y vuelva a intentarlo de esta manera. Estás entrenando tu cerebro para asociar tu cama solo con dormir.
- Una vez que te levantes por la mañana, resiste las ganas de dormir una siesta, incluso si estás muy cansado.
- Trate de hacer algo de ejercicio todos los días, incluso si se trata de una caminata corta y enérgica. Esto te ayudará a cansarte y mejorar tu sueño.
- Si es un trabajador por turnos o necesita un poco de ayuda para conciliar el sueño, se ha demostrado que la melatonina (5-10 mg) de venta libre es útil. Sin embargo, si 10 mg no funciona para usted, no aumente la dosis: ¡más no es mejor!