

Mejora Tu Higiene del Sueño

Si estas teniendo problemas para quedarte dormido o permanecer dormido, no te precipites a tomar somníferos, mejor aprende a dominar tus habilidades para dormir. Prueba estos consejos:

CONTROLA EL AMBIENTE DONDE DUERMES:

- Ropa de cama cómoda
- Temperatura ambiental más fría
- Elimina toda la luz posible
- Apaga la televisión y las pantallas azules
- Limita la cama sólo para dormir o tener relaciones sexuales

SÉ CONSCIENTE DE LO QUE COMES Y BEBES:

- Reduce el consumo de cafeína, especialmente después de las 2pm
- No comas mucho antes de acostarte
- Reduce el consumo de alcohol (un exceso puede hacer que te despiertes en medio de la noche).



Escaneé este código
para ver más Recursos
para la Salud Mental