



Hábitos saludables de sueño



Establece una rutina

Apaga dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de acostarte

👉 La luz azul interfiere con la producción de melatonina..

Acuéstate y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

👉 La regularidad refuerza tu reloj biológico.



Evita pantallas antes de dormir



Crea un ambiente adecuado

Tu habitación debe estar oscura, fresca y en silencio.

👉 Usa persianas/cortinas, antifaz y tapones si es necesario.



Cena ligera y temprano

Evita comidas pesadas antes de dormir

👉 Deja pasar al menos 2 horas entre la cena y acostarte

Ambos alteran la calidad del sueño.

👉 Prefiere infusiones relajantes como manzanilla o valeriana.

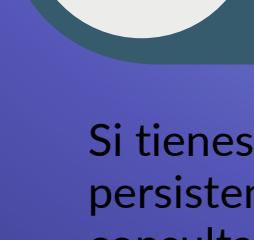
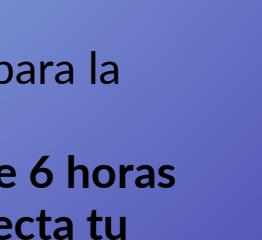


Evita cafeína y alcohol por la noche

La actividad física mejora el descanso.

👉 Evita hacer ejercicio 2-3 horas antes de dormir.

Haz ejercicio regularmente



Duerme entre 7 y 9 horas y

Es la cantidad ideal para la mayoría de adultos.

👉 Dormir menos de 6 horas de forma crónica afecta tu salud.

Consejo final



Si tienes problemas persistentes para dormir, consulta a un especialista en sueño.

Cuidar tu descanso es invertir en tu bienestar. *

