

z
z
z



Hábitos saludables de sueño



Establece una rutina

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

☞ La regularidad refuerza tu reloj biológico.

Apaga dispositivos electrónicos al menos 1 hora antes de acostarte

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

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.

Evita comidas pesadas antes de dormir

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

Cena ligera y temprano



Evita cafeína y alcohol por la noche

Ambos alteran la calidad del sueño.

☞ Prefiere infusiones relajantes como manzanilla o valeriana.

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.

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

Consejo final



Cuidar tu descanso es invertir en tu bienestar. ☀

