



Evita sustancias
excitantes como café,
té, alcohol, tabaco,
etc., especialmente
durante la tarde o al
final del día.

Realiza ejercicio físico,
pero evita hacerlo a
última hora del día, ya
que activa el organismo.



— ” —
**¿CÓMO DESCANSAR
MEJOR?**
— ” —

Evita siestas
prolongadas (30
minutos o menos) y
nunca por la tarde-
noche.



Si tomas medicación
recuerda que algunos
medicamentos
pueden producir
insomnio.



Cena ligero y espera una o dos horas para
acostarte. Procura irte a la cama sin
sensación de hambre. Se puede tomar un
vaso de leche caliente (sin chocolate) o una
infusión (sin teína) para favorecer la
relajación antes de ir a dormir.



Mantén horarios de sueño regulares, acostándote y levantándote siempre a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos salir de la cama y relajarse en otro lugar para volver a la cama cuando aparezca el sueño



Realiza una rutina antes de acostarse que incluya conductas relajantes como escuchar música tranquila, una ducha templada, aromaterapia, etc.



¿CÓMO DESCANSAR MEJOR?

No realices tareas que impliquen actividad mental de elevada concentración ni ver TV, usar ordenador, móvil, conectarse a redes sociales, etc. en la cama.



Cuida la iluminación y el ambiente en las últimas horas del día. Evita la luz brillante a última hora de la tarde y por la noche.



Es imprescindible mantener un ambiente adecuado favorecedor y mantenedor del sueño. Se debe procurar tener una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. Cuenta con que los cambios dificultan conciliar el sueño.





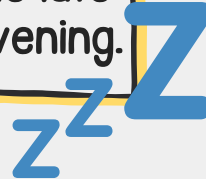
Avoid stimulating substances such as coffee, tea, alcohol, tobacco, etc., especially in the afternoon or at the end of the day.

Engage in physical exercise, but avoid doing it late in the day, as your body will need a few hours to reduce activation low/down enough to be able to catch sleep



TIPS FOR A BETTER SLEEP

Avoid long naps (keep them under 30 minutes) and never take them in the late afternoon or evening.



If you take medication, check it with your doctor, as some substances can cause insomnia



Have a light dinner and wait one or two hours before going to bed. Try to go to bed without feeling hungry. You can have a glass of warm milk (without chocolate) or a caffeine-free herbal tea to promote relaxation before sleeping.

Maintain a regular sleep schedule by going to bed and waking up at the same time every day. If you can't fall asleep within about 15 minutes, get out of bed and relax in another place before returning to bed when you feel sleepy.



To help relaxation before sleeping listen to calm music, take a warm shower, or use aromatherapy.



TIPS FOR A BETTER SLEEP

Avoid tasks that require high mental activation, such as watching TV, using a computer or mobile phone, or browsing social media while in bed.



Pay attention to lighting and ambiance in the last hours of the day. Avoid bright light in the late afternoon and at night.



It is essential to maintain a suitable environment that promotes and sustains sleep. Ensure an appropriate temperature, minimize noise, use relaxing colors, and a comfortable bed. Keep in mind that changes can make it harder to fall asleep.

