



¿CÓMO DORMIR MEJOR?

Descansar es fundamental para mantener cuerpo y mente sanos, por eso, aquí le contamos 9 puntos que debe tener en cuenta al momento de prepararse para dormir:

- 1. Establezca horarios regulares de sueño:** puede destinar una misma hora para acostarse y levantarse.
- 2. No se acueste lleno:** deje pasar mínimo 2 horas entre la última comida y el momento de ir a la cama.
- 3. Evite las pantallas:** el uso de celular, tabletas, computador y televisor debe terminar una hora antes de ir a dormir; además, estos dispositivos no deben estar en la habitación.
- 4. Mantenga su peso ideal:** la obesidad incrementa el riesgo de trastornos obstructivos.
- 5. Evite el cigarrillo y el alcohol:** estas sustancias irritan la vía aérea y ocasionan trastornos respiratorios.
- 6. No tome café por la tarde:** la cafeína afecta a las personas de manera distinta, por eso si nota que en la noche da muchas vueltas en la cama, será mejor reducir su consumo.
- 7. Lea libros de papel:** leyendo relaja el cuerpo para evitar dormir demasiado activo.
- 8. Si no logra conciliar el sueño después de acostarse:** levántese de la cama y relájese.
- 9. Haga ejercicio en las mañanas:** el ejercicio activa el sistema nervioso central; si se hace en la tarde le impedirá dormir adecuadamente, en caso de hacerlo intente ir a la cama al menos dos horas después de terminar su rutina.



¡Trabajemos juntos por el cuidado de nuestra salud!

