

## Consejos para Mejorar la Calidad del Sueño

1. En la recámara, evite poner a la vista un reloj u otras cosas que indiquen la hora.
  - Si no hay otra opción, ponga la alarma del despertador, y ocúltelo.
  - Cuanto más estamos conscientes del tiempo que va pasando, más difícil es quedarse dormido.
2. Haga ejercicio (20+ minutos) unas 6 horas antes de acostarse (al final de la tarde o ya para anochecer)
3. Tómese un baño caliente 2 horas antes de acostarse.
4. Evite las siguientes sustancias que estorban el sueño:
  - \* café: tiene una larga vida media; después de 8 horas, la mitad de la dosis sigue activa.
  - \* alcohol: sí induce el sueño, pero es un sueño muy ligero y susceptible a episodios de despertar.
  - \* nicotina: es un estimulante directo del sistema nervioso.
5. Coma un bocadillo ligero (evite una comida grande).
  - El hambre interfiere directamente con el sueño.
  - Se recomiendan bocadillos de leche, queso y bebidas malteadas.
6. Trate de resolver las preocupaciones y ansiedad antes de la hora de acostarse.
  - Algunas personas se benefician con dejar a un lado 30 minutos de “tiempo para preocuparse”.
7. Considere recortar su “tiempo en la cama”.
  - Quedarse en la cama más de lo que necesita el cuerpo puede causar insomnio.
  - Los insomnes que recortan el tiempo en la cama tienen un sueño más profundo y menos episodios de despertar.
8. Use la cama sólo para dormir (nada de comer o mirar la tele en la cama).
9. Si no puede quedarse dormido dentro de 30 minutos, entonces puede levantarse, leer tranquilamente y volver a la cama cuando tiene sueño.
10. No duerma hasta tarde, aun después de una noche de poco sueño.