



HIGIENE DEL SUEÑO



- Cánsate durante el día:** Haz 1h de ejercicio y evita estar sentado o tumbado.
- Evita la cafeína y el alcohol.**
- Evita comidas pesadas** antes de acostarte.
- Limita la exposición a pantallas** antes de acostarte.
- Evita las siestas** diurnas.
- Acuéstate y levántate siempre a la misma hora**, incluso en fin de semana.
- Utiliza **el dormitorio solo para dormir** y actividades sexuales, no para leer, ver la TV o trabajar.
- Ve a la cama solo cuando tengas sueño.**
- Si no puedes dormir después de 20 minutos, levántate** y ve a otra habitación. Vuelve a la cama solo cuando tengas sueño.

