



# LOS 10 MANDAMIENTOS PARA UN SUEÑO PERFECTO

## 1. REDUCE EL ESTRÉS



El estrés lleva a un estado de activación tal que nos impide conciliar el sueño o hace que nos despertemos en mitad de la noche

## 3. ELIMINA SUSTANCIAS TÓXICAS



El alcohol y la nicotina actúan como "falsos amigos" a la hora de conciliar el sueño.

## 5. REALIZA UNA CENA LIGERA



Comer para dormir bien

## 7. REALIZA LA MISMA RUTINA PRESUEÑO



Hacer una serie de conductas sobre la misma hora, en el mismo orden y de la misma manera. El cerebro y todo nuestro organismo se prepara para dormir.

## 9. VE A LA CAMA CON GANAS DE DORMIR



Procuraremos ir a dormir solo cuando tengamos verdadera somnolencia



## 2. HAZ EJERCICIO FÍSICO REGULAR

El ejercicio practicado de manera regular y no cerca de la hora de acostarse es un factor que colabora para conseguir un sueño mucho más profundo y reparador

## 4. CUIDADO CON LA SIESTA



La siesta tiene beneficios bien probados, sin embargo no está recomendada en personas con insomnio, pues en ellas puede agravar el problema y alargar la duración del problema de sueño

## 6. MANTEN HORARIOS REGULARES DE DESPERTAR



Lo que más influye a la hora de regular el sueño es la hora de despertar. Si la mantenemos estable tendremos nuestro sueño a raya.

## 8. DESCONECTA DE LA ACTIVIDAD DEL DÍA



Realizar actividades que nos centren la atención e impidan pensar en lo realizado en el día o en el siguiente

## 10. PIDE AYUDA



Si los problemas de sueño afectan a tu vida cotidiana y no puedes resolverlo por ti mismo, es el momento de pedir ayuda a tu médico o a las unidades del sueño.

