

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLES



¿Te cuesta dormir o te levantas cansado?

El sueño de calidad es clave para tu concentración, energía y salud mental. Aquí tienes algunos hábitos simples pero efectivos:



Mantén un horario regular

¿Porqué es importante?

Tu cuerpo tiene un reloj interno. Dormir y despertar a la misma hora cada día ayuda a mejorar el descanso.

☛ Intenta no variar más de 1 hora entre semana y fines de semana.

Limita la caféina y bebidas energéticas

¿Hasta que hora puedo tomar café?

Evita la caféina al menos 6 horas antes de dormir.



Crea una rutina relajante

¿Qué puedo hacer?

Lee un libro, escucha música suave, respira profundo o haz estiramientos ligeros. Tu cuerpo asociará esas actividades con "Hora de Dormir".

Evita todo tipo de pantallas antes de dormir

¿Por qué?

La luz azul de los dispositivos confunde a tu cerebro y retrasa la producción de melatonina (la hormona del sueño).

☛ Apágalos 30 a 60 minutos antes de acostarte.



Tip Extra

Mantén tu habitación oscura, fresca y silenciosa. Un buen ambiente mejora la calidad del sueño más de lo que imaginas.