

TIPS PARA UN DESCANSO SALUDABLE



- **HAZ DE TU LUGAR DE DESCANSO UN LUGAR CÓMODO Y AGRADABLE**

Invierte en una almohada y cama de buena calidad que te resulte cómodo.

- **REGULA LA EXPOSICIÓN A LA LUZ**

La exposición excesiva a la luz puede alterar el sueño y el ritmo circadiano, incluyendo la luz de aparatos electrónicos.

- **ESTABLECE UNA TEMPERATURA AGRADABLE**

Una temperatura muy fría o muy caliente puede ser de distracción para conciliar el sueño; establece una temperatura ideal para ti.



- **INCLUYE AROMAS AGRADABLES**

Un aroma ligero que encuentres calmante puede ayudar a conciliar el sueño. Los aceites esenciales con aromas naturales, como el de lavanda, pueden proporcionar un olor relajante.

- **ESTABLECE UN HORARIO PARA DORMIR Y DESPERTAR**

Ajusta estos cambios paulatinamente, de esta forma, poco a poco el cuerpo se acostumbrará a respetar los horarios de descanso establecidos.

- **PRIORIZA TUS HORAS DE SUEÑO**

Organiza y ajusta las actividades de tu rutina diaria respetando tus horarios de dormir y despertar.

- **MODERA EL CONSUMO DE CAFEINA POR LA TARDE**

La ingesta de cafeína (café, algunos té, refrescos, etc.) por la tarde puede alterar el sueño.

- **EVITA SIESTAS POR LA TARDE**

Tomar siestas después de la primera hora de la tarde puede interferir a la hora de dormir por la noche. Si tomas siestas, procura que sean de 20 minutos aproximadamente.

- **PREPARA TU CUERPO PARA DORMIR**

La lectura tranquila, los estiramientos de bajo impacto, escuchar música relajante y los ejercicios de relajación son ejemplos de formas de entrar en el estado de ánimo adecuado para dormir.

- **REALIZA EJERCICIO**

Además de sus numerosos beneficios, el ejercicio promueve un buen descanso; sin embargo no se recomienda realizar ejercicio justo antes de la hora de dormir ya que puede alterar el sueño.