

Higiene del sueño

De la luz a la oscuridad

Exponete a luz natural durante el día. Abre cortinas, da un paseo.

En la noche ve apagando luces o quedaté con luz más cálida de color ámbar.

Al momento de dormir asegúrate de estar en completa oscuridad.

Apagón tecnológico

Evita exponerte a luz azul proveniente de pantallas (tv, celular, tableta...) al menos 1h antes de dormir.

También existen gafas con filtro de luz azul. Aunque lo ideal es evitar la sobreestimulación durante la noche.

Cena ligera

Cena al menos 2h antes de acostarte.

Evita carbohidratos refinados cerca de la hora de acostarte. Puede favorecer niveles más altos de azúcar en sangre.

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal.

Higiene del sueño

Rutina Pre- Sueño

Darse un baño de agua tibia, ropa de cama cómoda y limpia.

Infusiones como manzanilla, valeriana.

Aromaterapia o masajes con lavanda.

Pueden ayudarte a relajarte y tener un mejor descanso.

Horario

Trata de irte a dormir y despertar a la misma hora todos los días.

Esto ayudará a regular tu ritmo circadiano.

Relájate

No pienses en dormir, mas bien busca pensamientos de bienestar. La meditación puede ser muy útil o quizá una lectura ligera, pero en libro físico y con una lámpara de luz cálida.

mesana

A decorative border at the bottom of the page featuring various stylized leaves and flowers in shades of orange, yellow, and teal. The word "mesana" is written in a teal, lowercase, sans-serif font, centered within the floral arrangement.