



# Sueño

## CONSEJOS PARA DORMIR Y TENER MEJOR CALIDAD DESUEÑO

1. Establezca una hora específica para conciliar el sueño, evite la siesta, y no permanezca acostado fuera del horario seleccionado para dormir.
2. Duerma en una habitación fresca y bien ventilada, sobre una cama firme que permita descanso a la espalda, y para el cuello utilice una almohada.
3. Vacíe la vejiga antes de dormir para evitar que el deseo de orinar lo despierte.
4. Consuma alimentos ligeros antes de dormir. No se acueste con hambre o sed.
5. Los alimentos irritantes, condimentados o con mucha grasa pueden ocasionar indigestión, lo cual impide que el cuerpo se relaje.
6. Disminuya el número de cigarrillos y no fume antes de dormir.
7. El exceso en el consumo de bebidas alcohólicas, por su efecto estimulante, impide un sueño reparador..
8. Si utiliza despertador, colóquelo de manera que no pueda ver la hora por la noche
9. Las actividades deportivas por la mañana (de preferencia ejercicios aeróbicos), como correr, caminar, bicicleta fija o nadar, contribuyen a su mejor descanso.
10. No permanezca mucho tiempo en la cama intentando conciliar el sueño, es preferible distraerse con alguna actividad relajante, con una luz tenue.
11. La angustia puede crear un círculo vicioso que no le ayuda a conciliar el sueño, relájese escuchando música suave o con lecturas.

Dormir bien, mantiene las funciones cerebrales, conserva las Energías y protege el Sistema Inmunológico del Organismo.

Cuándo no dormimos bien y suficiente, sentimos Malestar general, perdemos Memoria, nos concentramos menos y se aumenta la IRRITABILIDAD.

En promedio, una tercera parte de la vida, el ser humano, está durmiendo.