

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

- Procure **acostarse y levantarse siempre a la misma hora**. El hábito le ayudará a dormir. No se acueste ni intente dormir hasta que no tenga sueño.
- **No duerma durante el día**. Por la mañana limite el tiempo de permanencia en la cama si no duerme. No utilice su dormitorio durante el día.
- **Haga ejercicio** diariamente a primera hora del día. No practique ejercicio justo antes de acostarse.
- Tome una exposición adecuada a la luz solar durante el día.
- **Evite comidas copiosas** a la hora de acostarse, pero tampoco se acueste con hambre. Un vaso de leche tibia puede ayudar a conciliar el sueño.
- **Deje de fumar** (al principio el sueño empeora, luego mejorará).
- Tome solo **cafeína** por la mañana y en cantidades limitadas.
- No beba **alcohol**, al menos cuatro horas antes de acostarse. La ingesta excesiva de alcohol aunque produce somnolencia, es causa frecuente de despertares nocturnos.
- Mantenga **la habitación** en condiciones óptimas para dormir (sin ruido, temperatura alrededor de 20º, sin exceso de luz, etc.).
- Realice **rituales antes de irse a la cama** (cepillar los dientes, lavarse,...). Un baño caliente antes de acostarse le ayudará a relajarse.
- **Vacíe la vejiga** antes de acostarse.
- **Distráigase** de la forma que prefiera de las preocupaciones del día, al menos 2 horas antes de acostarse.
- Al acostarse practique **una actividad que le relaje** como escuchar música suave, leer textos sencillos y relajantes,...
- Duerma con **prendas cómodas** que no le molesten ni aprieten.
- Si los tiene, asegúrese que los dispositivos (gafas, audífonos, andador,...), están al lado de la cama.
- Intente tomar **las medicinas** que desencadenan actividad, como micción (diuréticos), lo más temprano posible, para evitar despertarse por la noche.
- Pregunte al médico si alguna de las medicinas que está tomando podrían mantenerle despierto y, si es así, si puede sustituirla por otra.
- Si se despierta a causa del **dolor**, pida al médico un tratamiento para el mismo.
- Si alguna vez utiliza **medicinas para dormir**, intente que sea por un tiempo limitado (2 semanas). Si este tiempo se prolonga por alguna razón, descanse alguno de los días de la semana (por ejemplo los sábados y domingos).
- **Siga los consejos de su médico.**