

# DECÁLOGO PARA EL QUE NO DUERME



1



No se deben tomar **sustancias excitantes**, como café, té, alcohol y tabaco. Especialmente, durante la tarde o al final del día.

Tomar una **cena ligera** y esperar una o dos horas para acostarse. Si se tiene hambre, beber un vaso de leche caliente (sin chocolate) o una infusión (sin teína) para favorecer la relajación.

2



3



Realizar **ejercicio físico**, pero no hay que hacerlo a última hora del día porque se activa el organismo.

Evitar **siestas** prolongadas. No más de 20-30 minutos, y nunca por la tarde-noche.

4



5



Revisar el tratamiento que se está siguiendo porque algunos **medicamentos** pueden producir insomnio.

Mantener con regularidad los **horarios** de sueño. Por ejemplo, acostarse y levantarse a la misma hora. Si no se consigue conciliar el sueño en unos 15 minutos, salir de la cama y relajarse en otro lugar. Cuando aparezca el sueño, volver a la cama.

6



7



Si se tienen problemas para dormir, hay que evitar exponerse a una **luz brillante** a última hora de la tarde y por la noche.

En la cama no se deben realizar tareas que impliquen una **actividad mental** (leer, ver Tv, usar ordenador, consultar el móvil o la tablet.)

8



9



Es imprescindible mantener un **ambiente** que favorezca el sueño. En la habitación, debe haber una temperatura adecuada, evitar ruidos, usar colores relajantes, una cama confortable etc. A la hora de dormir, evitar los ambientes no habituales.

Antes de dormir se puede **seguir un ritual** para intentar relajarse: escuchar música tranquila, lavarse los dientes, tomar una ducha templada.

10

