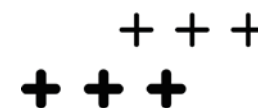
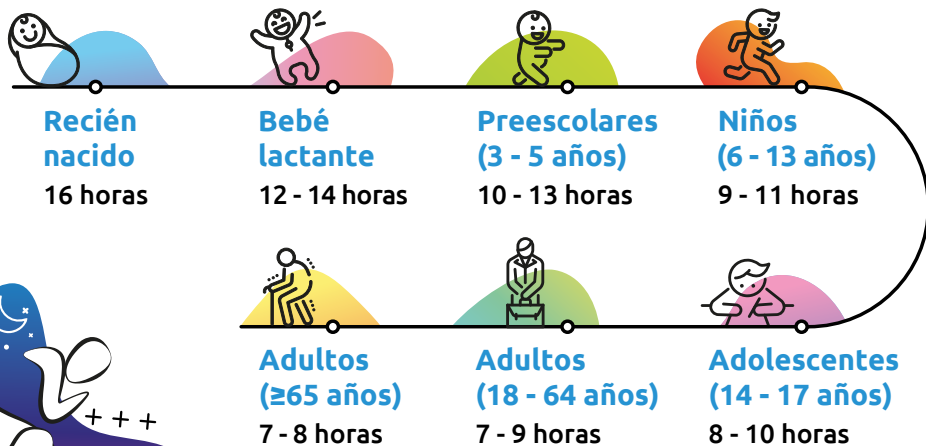




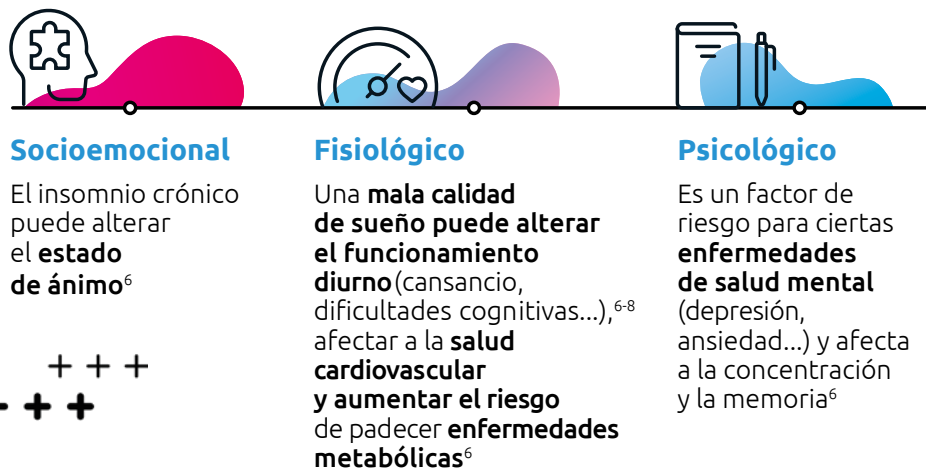
Mejora **la higiene del sueño**
para ganar en **bienestar**



Los patrones de sueño varían con la edad^{1,2}



El insomnio crónico tiene un impacto en muchos aspectos de tu día a día y de tu salud⁶



Referencias: 1. Consejo General de Colegios Oficiales de Médicos de España. Pautas de actuación y seguimiento. Insomnio. Disponible en: <https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/guia-de-insomnio-2016.pdf>. 2. Chaput JP, et al. Nat Sci Sleep. 2018;10:421-30. 3. Riemann D, et al. Sleep Med Rev. 2010; 14(1): 19-31. 4. Killgore, et al. Neuroreport. 2013; 24(5): 233-40. 5. Baides R, et al. Revista electrónica trimestral de Enfermería. Disponible en: <https://revistas.um.es/eglobal/article/view/322311>. 6. DSM-5. Washington, DC: American Psychiatric Association; 2013. 7. DiBonaventura M, et al. PLOS ONE. 2015;10(10):e0137117. 8. Morin CM, et al. Nat Rev Dis Primers. 2015;1:15026. 9. Grupo de Trabajo de la Guía de Práctica Clínica (GPC) sobre Insomnio en Atención Primaria. Guías de Práctica Clínica en el SNS: UETS Nº 2007/5-1. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2019/01/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_paciente.pdf.

En el insomnio crónico, las regiones del cerebro que deberían estar en reposo siguen activas;^{3,4} por eso es importante cuidar la higiene del sueño⁵



Practicar **ejercicios de relajación**, como respiración lenta y meditación o *mindfulness*⁵



Crear una **rutina antes de acostarse**, sin usar dispositivos electrónicos⁵



Mantener un **ambiente adecuado para dormir**, con una temperatura agradable y un colchón cómodo, sin ruidos ni luz excesiva⁵

>>>



Consejos clave para mejorar la calidad del sueño⁹



Hábitos alimentarios

- Desde por la tarde, evitar la **cafeína y las comidas copiosas** de difícil digestión
- En general, evitar el **alcohol y el tabaco**
- Después de cenar, **esperar al menos 2 horas** para acostarse



Hábitos de horario

- Mantener **horarios de sueño regulares**
- Evitar las **siestas**
- Realizar **30 minutos de ejercicio al día** y evitar el ejercicio de alta intensidad antes de irse a dormir



Hábitos de sueño

- Evitar los **dispositivos electrónicos** 2 horas antes de acostarse
- Permanecer en la cama **el tiempo suficiente según las necesidades individuales de sueño**
- Si no es posible dormir en 30 minutos, **realizar una actividad tranquila** en otra habitación