

Hábitos saludables para mejorar tu descanso



Mantener horarios regulares de sueño: Intentá acostarte y levantarte todos los días a la misma hora. Esto ayuda a que tu cuerpo mantenga un ritmo de sueño saludable.



Mantener condiciones ambientales adecuadas para el sueño: Procurá que tu habitación tenga condiciones favorables para el sueño, como temperatura agradable, ausencia de ruidos, oscuridad adecuada, colchón y almohadas confortables.



Evitar otras actividades en la habitación como mirar televisión, comer, hablar por teléfono o mantener conversaciones que puedan generar estrés o preocupación.



Evitar todo tipo de pantallas desde 2 horas previo a acostarse.



Practicar rutinas de relajación previo a acostarse.



Limitar sustancias con efecto estimulante: Reducí el consumo de café, mate, té, bebidas cola, chocolate, nicotina y alcohol, especialmente durante la tarde y la noche.



Evitar cenas abundantes cerca de la hora de acostarse. Al mismo tiempo, procurá no irte a dormir con hambre.



Permanecer en la cama solo el tiempo necesario de sueño: Si después de aproximadamente 30 minutos no lográ conciliar el sueño, es preferible levantarte y realizar una actividad tranquila, como leer una revista o un libro. Volvé a la cama cuando vuelvas a sentir sueño.



Evitar siestas largas durante el día: Si necesitás descansar durante el día, intentá que la siesta no supere los 30 minutos.



Realizar ejercicio físico frecuentemente: La actividad física durante el día favorece un mejor descanso nocturno. Sin embargo, evitá realizar ejercicio intenso en las horas previas a acostarte, ya que puede dificultar el sueño.

Dormir bien es una parte fundamental del cuidado de tu salud y de tu bienestar general. Incorporar hábitos saludables puede ayudarte a mejorar la calidad de tu descanso y favorecer tu calidad de vida.