

# CONSEJOS para dormir bien

## ADULTOS



Repite cada noche una **rutina de acciones** que te ayuden a prepararte mental y físicamente para irte a la cama. Lavarse los dientes, ponerse el pijama, preparar la ropa del día siguiente...



El dormitorio debe tener una **temperatura agradable** y unos **niveles mínimos de luz y ruido**. El dormitorio debe ser un lugar confortable, seguro y tranquilo, que incite al sueño.



Procura no **acostarte** hasta que hayan pasado **dos horas desde la cena** ni acostarte con hambre.



**Elimina o disminuye** el consumo de **sustancias que afectan al sueño**, como el alcohol, la cafeína y la nicotina, sobre todo por la tarde y por la noche.



**Realiza ejercicio suave** (por ej. pasear) durante al menos una hora al día, con luz solar, preferentemente por la tarde y siempre **al menos tres horas antes de ir a dormir**.



**Evita utilizar el ordenador** en las dos horas previas al sueño nocturno. El efecto luminoso de la pantalla del ordenador puede aumentar tu estado de activación.