

LOS 10 MANDAMIENTOS DE LA BUENA HIGIENE DEL SUEÑO

1. Fijar la hora de dormir y despertar.
2. Si tiene costumbre de dormir la siesta no sobrepase 45 minutos de sueño al día.
3. No beber alcohol en cantidades excesivas 4 horas antes de acostarse y no fumar.
4. No tomar cafeína 6 horas antes de acostarse. Incluye café, té, colas y chocolate.
5. No ingerir comidas copiosas, picantes o muy dulces 4 horas antes de acostarse. Un refrigerio ligero antes de acostarse es aceptable.
6. Hacer ejercicio regularmente, pero no inmediatamente antes de acostarse.
7. Dormir en lecho cómodo.
8. Mantener una temperatura confortable y buena ventilación en el dormitorio..
9. Bloquear ruidos y eliminar luces innecesarias en el dormitorio.
10. Reservar la cama para dormir y cumplir deberes de sexo. No utilizar la cama para trabajar o recrearse.