

¿No puedes dormir? Prueba estos consejos y deja de contar ovejas

- Mantén horarios regulares para acostarte y levantarte.
- Evita tareas que impliquen actividad mental en la cama (leer, TV, ordenador, etc.)
- Evita dormir por el día
- Haz ejercicio físico pero evítalo a última hora del día
- Sigue una rutina de acciones antes de acostarte
- Reduce el consumo de cafeína, nicotina o alcohol al final del día
- Cena ligero y espera unas dos horas antes de acostarte
- Ambiente adecuado que ayude a mantener el sueño (temperatura adecuada, ruido, exposición a luces brillantes, cama confortable, etc.)

La higiene del sueño
nos ayuda a tener
calidad de vida.

**Duerme bien, vive
mejor!**
**Vale la pena
intentarlo, no
crees?**



Asociación Española del Sueño
www.asenarco.es

Ministerio de Sanidad, Consumo y
Bienestar Social
www.bemocion.mscbs.gob.es



**DUERME
BIEN,
¡VIVE
MEJOR!**

Zzz



15 NOVIEMBRE 2018

¿Te cuesta dormir?

¿Te levantas cansado o cansada?

¿Te despiertas a mitad de noche
y no puedes volverte
a dormir?

¿Te influye la falta de sueño en el
trabajo o en las tareas personales?

¿Quieres saber cómo podrías
resolver estas cuestiones?

Mantener una higiene del sueño
adecuada nos aporta multitud
de beneficios como:

Aumenta la memoria y nos
permite tomar mejores
decisiones

Mejora el rendimiento
deportivo y la vida sexual

Reduce el estrés, la irritabilidad
y fomenta la creatividad

Retarda el envejecimiento y
potencia la expectativa de vida

Nos protege de enfermedades
cardiovasculares y rebaja el estrés

¿Por qué es necesario dormir?

1

Dormir es una actividad necesaria porque restablece el equilibrio físico y psicológico básico de las personas.

Mientras dormimos, atravesamos etapas que aseguran que nuestro organismo vuelva a funcionar con todo su potencial.



2

¿Cuántas horas son las ideales?

Las horas ideales para tener un sueño reparador dependen de la persona, la edad, actividad diaria y el estado emocional.

El tiempo ideal tiene que ser el que nos permita realizar las actividades diarias con normalidad.

No obstante, la media de horas de descanso para un adulto sano es de 6 a 8 horas.

¿Qué pasa cuando no descansamos?

3

Cuando dormimos poco podemos experimentar:

Menos tolerancia al estrés

Alteración de la memoria

Dificultad de concentración

Disminución del optimismo
y la sociabilidad

Reducción de la creatividad
y la innovación

Aumento de la presión arterial
en reposo

Incremento del consumo de
alimentos

Crece el riesgo de morbilidad
cardíaca

