



15 RECOMENDACIONES PARA DORMIR MEJOR

1. ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE DORMIR?

El dormir bien es fundamental para mejorar la calidad de vida de todas las personas y especialmente para las personas mayores.

2. LISTA DE 15 RECOMENDACIONES PARA TENER UN SUEÑO ADECUADO

1. El dormitorio debe ser un lugar tranquilo, con una temperatura adecuada para cada persona.
2. Use la cama y el dormitorio sólo para dormir y no para realizar otras actividades como ver televisión, trabajar o comer.
3. Despierte todos los días a la misma hora y salga pronto de la cama.
4. Planifique su rutina de actividades del día afuera de la habitación.
5. Trate de tener exposición a la luz solar por al menos 30 minutos el día, incluso si es a través de la ventana.
6. Realice actividad física regularmente.
7. Evitar las siestas largas (de más de una hora).
8. Evite consumir alimentos o bebidas con cafeína (té, café, bebidas energéticas, chocolate, etc.) después de las tres de la tarde.



9. Planifique realizar actividades relajadas antes de ir a dormir (leer o escuchar música)
10. Evite situaciones preocupantes como ver noticias antes de dormir.
11. Evite consumir alcohol antes de ir a dormir
12. Evite comidas abundantes antes de ir a dormir.
13. No use el teléfono, televisor u otros dispositivos con pantalla antes de dormir.
14. Intente acostarse todos los días a la misma hora y vaya a su habitación sólo cuando tenga sueño.
15. Si a pesar de estas recomendaciones no logra dormir bien, consulte inmediatamente a su médico.

Siguiendo estas recomendaciones podrá mejorar su sueño y su calidad de vida se verá muy beneficiada, en especial para las personas mayores.

