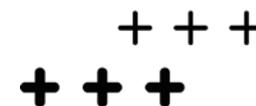




Mejora **la higiene del sueño**  
para ganar en **bienestar**



## Los patrones de sueño varían con la edad<sup>1,2</sup>



## En el insomnio crónico, las regiones del cerebro que deberían estar en reposo siguen activas;<sup>3,4</sup> por eso es importante cuidar la higiene del sueño<sup>5</sup>



Practicar **ejercicios de relajación**, como respiración lenta y meditación o *mindfulness*<sup>5</sup>



Crear una **rutina antes de acostarse**, sin usar dispositivos electrónicos<sup>5</sup>



Mantener un **ambiente adecuado para dormir**, con una temperatura agradable y un colchón cómodo, sin ruidos ni luz excesiva<sup>5</sup>



## El insomnio crónico tiene un impacto en muchos aspectos de tu día a día y de tu salud<sup>6</sup>



### Socioemocional

El insomnio crónico puede alterar el **estado de ánimo**<sup>6</sup>



### Fisiológico

Una **mala calidad de sueño puede alterar el funcionamiento diurno** (cansancio, dificultades cognitivas...),<sup>6-8</sup> afectar a la **salud cardiovascular** y **aumentar el riesgo de padecer enfermedades metabólicas**<sup>6</sup>

### Psicológico

Es un factor de riesgo para ciertas **enfermedades de salud mental** (depresión, ansiedad...) y afecta a la concentración y la memoria<sup>6</sup>



## Consejos clave para mejorar la calidad del sueño<sup>9</sup>



### Hábitos alimentarios

- Desde por la tarde, evitar **la cafeína y las comidas copiosas** de difícil digestión
- En general, evitar **el alcohol y el tabaco**
- Después de cenar, **esperar al menos 2 horas para acostarse**

### Hábitos de horario

- Mantener **horarios de sueño regulares**
- **Evitar las siestas**
- **Realizar 30 minutos de ejercicio al día** y evitar el ejercicio de alta intensidad antes de irse a dormir

### Hábitos de sueño

- **Evitar los dispositivos electrónicos 2 horas** antes de acostarse
- Permanecer en la cama **el tiempo suficiente según las necesidades individuales de sueño**
- Si no es posible dormir en 30 minutos, **realizar una actividad tranquila en otra habitación**