

PAUTAS DE HIGIENE DEL SUEÑO



Mantener horarios regulares



Crear una rutina relajante antes de acostarse



Evitar pantallas y luz azul por la noche



Controlar el consumo de cafeína, alcohol y tabaco



Ajustar la temperatura del dormitorio



Cuidar el colchón, la almohada y la ropa de cama



Evitar comidas copiosas antes de dormir



Realizar actividad física, pero no justo antes de acostarse



Limitar o evitar siestas largas
Exposición a la luz natural durante el día