



NADIE DEBERÍA DEJAR DE SOÑAR.

10 consejos que le ayudarán a dormir mejor.

- 1** Mantenga su **dormitorio oscuro, tranquilo, bien ventilado** y con una temperatura ambiental confortable a lo largo de la noche.
- 2** Asegúrese de que su **colchón no sea ni demasiado blando, ni demasiado duro**. La almohada debe tener la altura y densidad adecuadas.
- 3** Realice **ejercicio físico a diario**, a ser posible, alrededor de unos 40 minutos. La actividad debe acabar de 4 a 6 horas antes de acostarse.
- 4** **No debe quedarse en la cama más tiempo del que es necesario para dormir**. Intente levantarse cada día a la misma hora y procure seguir su propio ritmo de sueño.
- 5** **Evite dormir la siesta** si le cuesta dormir por la noche. Manténgase activo durante el día y sobre todo después de comer. Así evitará dar cabezadas que le restan sueño por la noche.
- 6** **Váyase a la cama en cuanto sienta sueño**. No se quede dormido viendo la TV en el salón, ya que luego resulta más difícil volver a dormir en la cama.
- 7** **No coma o beba grandes cantidades durante las 3 horas previas a acostarse** y vacíe su vejiga antes de dormir.
- 8** **Establezca un ritual para acostarse**. Leer antes de apagar la luz puede ser útil, siempre y cuando la lectura sea ligera y no esté relacionada con su trabajo.
- 9** **Si no consigue dormir, no fuerce la situación** insistiendo en ello. En su lugar, concéntrese en pensamientos relajantes y placenteros.
- 10** **En el caso de que tenga pérdidas de orina, utilice un absorbente específico** que garantice absorción y mantenga la humedad alejada de la piel. De esta manera, se reducen la sensación de incomodidad y las irritaciones en la piel, ayudándole a descansar mejor durante la noche.

Consejos desarrollados junto con el Instituto de Investigaciones del Sueño www.iis.es.