

PAUTAS PARA UNA *buena* HIGIENE DEL SUEÑO

En la actualidad, hay un gran porcentaje de la población con problemas para conciliar el sueño.

UN DESCANSO INADECUADO GENERA:

- ⚠ Cambios en el comportamiento.
- ⚠ Irritabilidad.
- ⚠ Falta de concentración.
- ⚠ Depresión.
- ⚠ Dolor de cabeza.
- ⚠ Somnolencia durante el día.



Teniendo en cuenta la **importancia que tiene el sueño** para el goce de una buena salud y los procesos de restauración, **te recomendamos:**

- ✓ Poner atención a las horas de sueño que destinas para el descanso. Para la población mayor de 18 años es **necesario dormir durante 6 a 8 horas al día.**
- ✓ **Tener una alimentación balanceada** que permita un proceso adecuado de digestión.
- ✓ Crear un ambiente agradable antes de ir a la cama. Puedes encender una luz tenue y **evitar el uso de pantallas y ruidos fuertes** una hora antes de ir a la cama.
- ✓ Tomar una ducha con agua tibia y fría también **te ayudará a relajarte y dormir** más tranquilo.
- ✓ Crea una rutina con una hora fija para ir a dormir y una para levantarse.

Esto es **importante para una buena higiene del sueño.**



Nestlé
Contigo