



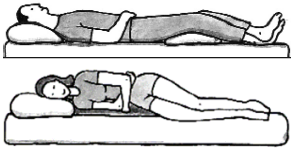
Consejos de salud

Higiene del Sueño

¿Sabías que durante el sueño...?

- ✓ Desciende nuestro ritmo cardíaco, la temperatura, la respiración y el gasto energético.
- ✓ Para que sea realmente reparador en un adulto, debe tener una duración mínima de entre 6 y 8 horas.

Posturas correctas para descansar sin alterar la columna vertebral



Boca arriba, con una almohada en la cabeza y otra debajo de las rodillas

Posición fetal, con una almohada que mantenga el mismo nivel en toda la columna

¿De qué depende la calidad de nuestro sueño?. Consejos para un buen dormir

- Procura un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura adecuada.
- Establece un horario, principalmente para levantarse; así se regulariza la hora de dormir.
- Evita tomar alimentos pesados antes de acostarte (al menos en las tres horas anteriores).
- Evita estimulantes: café, bebidas con cola, té, alcohol o tabaco, (especialmente a partir de media tarde).
- Evita hacer ejercicio físico fuerte antes de ir a dormir.
- Si te cuesta conciliar el sueño práctica, antes de acostarte, alguna técnica de relajación sencilla.