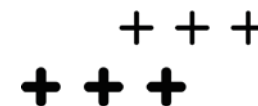
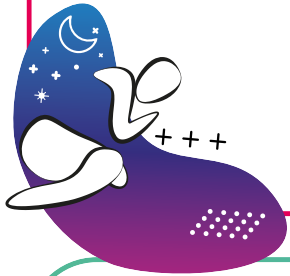
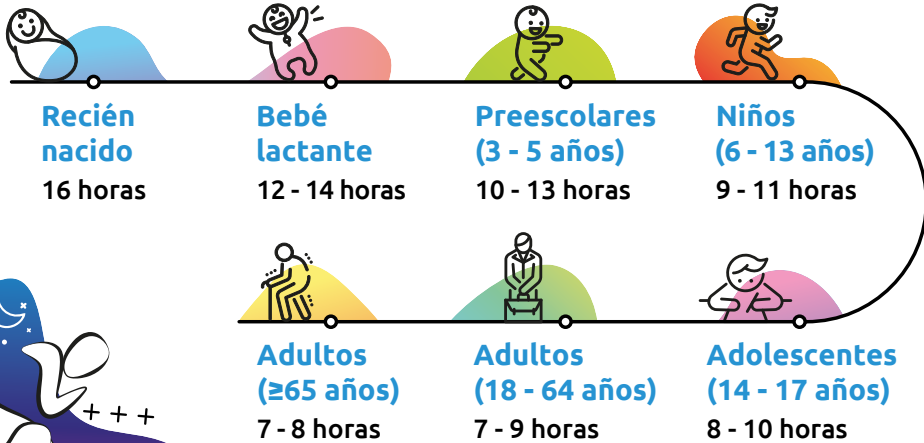




Mejora **la higiene del sueño**
para ganar en **bienestar**



Los patrones de sueño varían con la edad^{1,2}



En el insomnio crónico, las regiones del cerebro que deberían estar en reposo siguen activas;^{3,4} por eso es importante cuidar la higiene del sueño⁵



Practicar **ejercicios de relajación**, como respiración lenta y meditación o *mindfulness*⁵



Crear una **rutina antes de acostarse**, sin usar dispositivos electrónicos⁵



Mantener un **ambiente adecuado para dormir**, con una temperatura agradable y un colchón cómodo, sin ruidos ni luz excesiva⁵

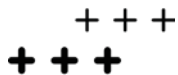


El insomnio crónico tiene un impacto en muchos aspectos de tu día a día y de tu salud⁶



Socioemocional

El insomnio crónico puede alterar el **estado de ánimo**⁶



Fisiológico

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

Psicológico

Es un factor de riesgo para ciertas **enfermedades de salud mental** (depresión, ansiedad...) y afecta a la concentración y la memoria⁶



Consejos clave para mejorar la calidad del sueño⁹



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**