

HIGIENE DEL SUEÑO

Establecer una rutina de sueño consistente es beneficioso para el cuerpo y la mente. Acostarse y levantarse a la misma hora ayuda a entrenar al organismo para relajarse y prepararse para dormir.



Para un buen sueño tenemos estos consejos:

Limite las actividades nocturnas y reserve algunas noches para planes tardíos.



Realice ejercicio regularmente, pero evite hacerlo 3 horas antes de dormir.



Evite comidas pesadas antes de dormir.



Toma una ducha.

Reduzca las siestas breves durante el día.



Apaga el móvil 30min antes de dormir.

Limite el consumo de cafeína, especialmente por la noche.



El sueño es esencial para una buena salud.

La falta de sueño o la mala calidad del sueño se han asociado con un mayor riesgo de desarrollar presión arterial alta, enfermedades cardíacas, afectaciones a nivel de salud mental: irritabilidad, ansiedad, dificultades en las relaciones y depresión y otras condiciones médicas.

Dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad son fundamentales para mantener un estado de salud óptimo.

Ser residente es compromiso