INSTITUTO NEUROCOGNITIVO INCIA

¿PROBLEMAS PARA DORMIR?

Consejos para mejorar la calidad del sueño

- Despertarse y acostarse todos los días a la misma hora.
- Limitar el tiempo diario en cama al tiempo necesario de sueño (7,5-8 horas).
- Suspender las sustancias con efecto activador o estimulador del sistema nervioso central (café, alcohol,.)
- Evitar largas siestas durante el día.
- Realizar ejercicio físico, evitando que se realice en las últimas horas del día por su efecto excitante.
- Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse (usar el ordenador, el móvil, etc).
- Realizar baños de agua a temperatura corporal por su efecto relajante.
- Comer a horas regulares y evitar comidas copiosas cerca de la hora de acostarse.
- Practicar ejercicios de relajación antes de acostarse.
- La cama como zona exclusiva para relaciones sexuales y dormir.
- Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir (temperatura, ruidos, luz, dureza de la cama, etc.).

JUNTOS
CUIDAMOS LA CALIDAD DEL SUEÑO

Nuestro principal objetivo es dar un diagnóstico y tratamiento integral a los pacientes y orientarlos para que desarrollen buenos hábitos de sueño que permitan prevenir los trastornos del sueño y sus consecuencias.