Activa Mutua

Las 10 normas básicas de higiene del sueño

1. Establezca un horario regular de acostarse y levantarse.
2. Si tiene el hábito de hacer siestas, no deben durar más de 45 minutos.
3. Evite tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse.
4. Evite tomar cafeína 6 horas antes de acostarse, lo que incluye café, té, cola y chocolate.
5. Evite tomar comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar 4 horas antes de acostarse. Se recomienda tomar un pequeño tentempié.
6. Realice ejercicio regular, pero nunca justo antes de acostarse.
7. Duerma en una cama confortable.
8. Utilice una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.
9. Elimine al máximo el ruido y la luz de la habitación.
10. Reserve la habitación solo para el sueño. No la utilice como espacio de trabajo o sala de recreo.

MINISTERIO DE EMPLEO Y SEGURIDAD SOCIAL
SECRETARÍA DE ESTADO DE LA SEGURIDAD SOCIAL
DIRECCIÓN GENERAL DE ORDENACIÓN DE LA SEGURIDAD SOCIAL
Plan General de Actividades Preventivas de la Seguridad Social

http://prevencion.activamutua.es
prevencion@activamutua.es
www.activamutua.es