

Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental

Pautas de higiene del sueño



Evitar dormir cerca a los aparatos electrónicos (celular, computador, etc)



No realizar acciones que impliquen actividad mental, use la cama solo para dormir.



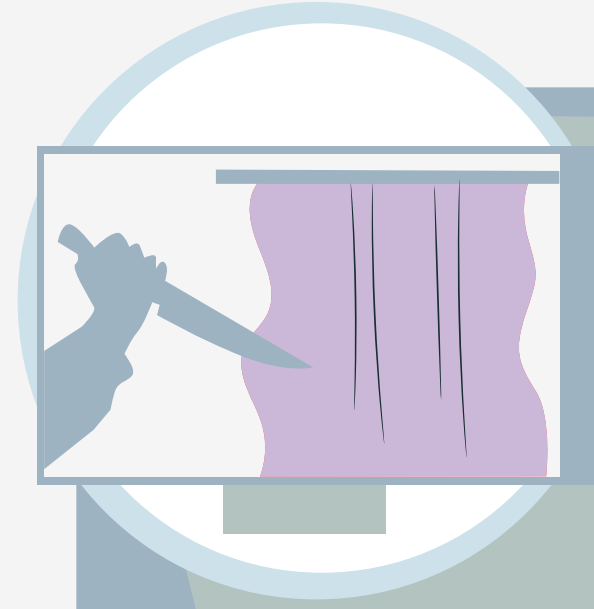
Tomar una cena ligera y esperar por lo menos dos horas antes de acostarse, no ir a la cama con sensación de hambre.



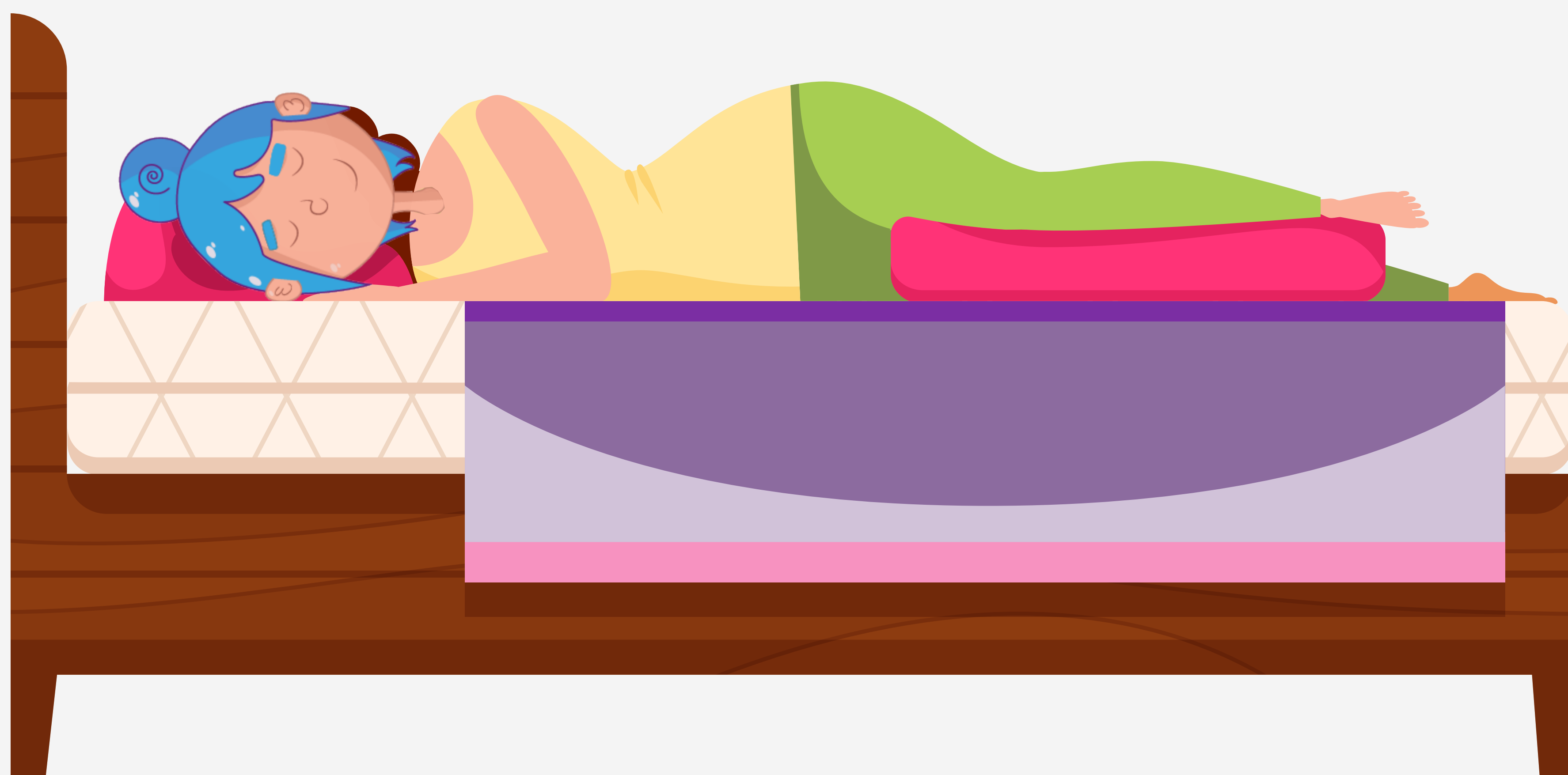
No auto medicarse para poder dormir.

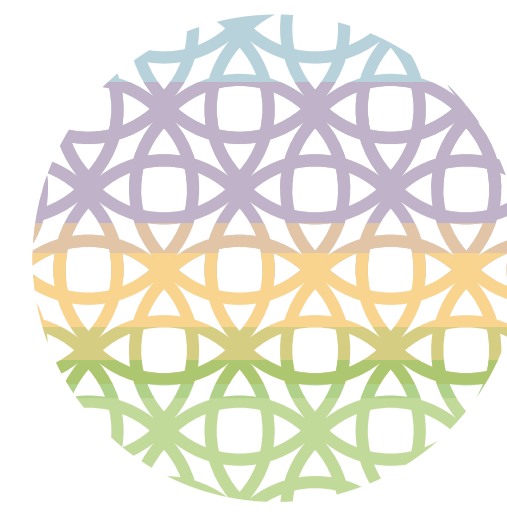
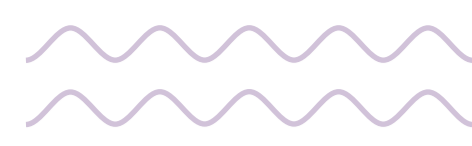


Realizar actividades relajantes antes de dormir (técnicas de relajación, respiración, etc).



Evitar ver programas o videos violentos que te generen angustia, ansiedad, tristeza.

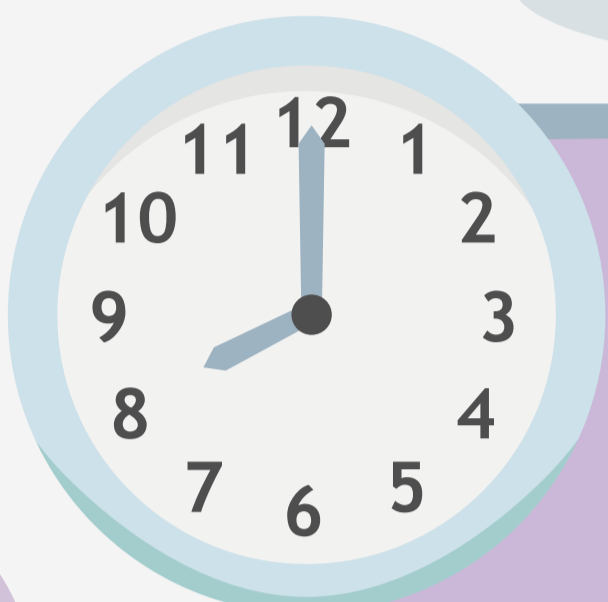




Glia

Plataforma Integral de Atención
en Salud Mental

Pautas de higiene del sueño



Establecer un horario regular para dormir y despertar.



Realizar ejercicio constantemente pero no antes de acostarse.



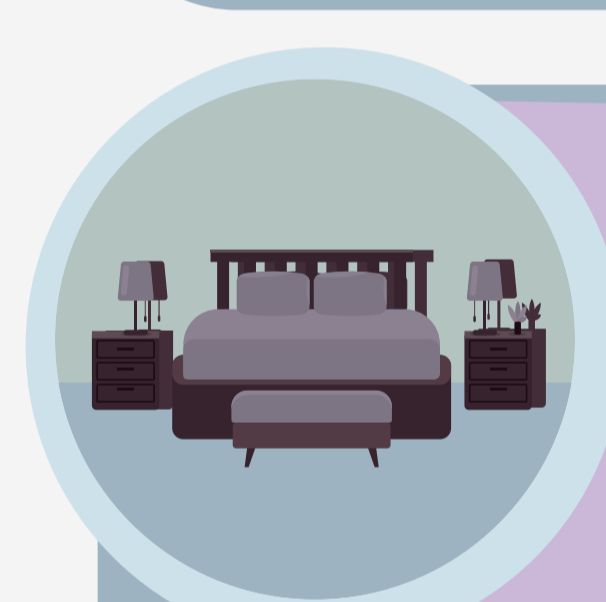
No consumir sustancias psicoactivas (Alcohol, cigarrillo, marihuana, cocaína, etc).



Evitar siestas prolongadas (mayor a treinta minutos).



Evitar el consumo en exceso de sustancias con cafeína (café, chocolate, té).



Procurar dormir en silencio y a oscuras.

