

# Recomendaciones

## Higiene del sueño

- 1.** No se acueste inmediatamente después de comer, hágalo por lo menos 3 horas después de la última comida.
- 2.** Utilice una almohada cómoda, no use almohadas muy altas ni muy bajitas.
- 3.** Haga de su habitación un ambiente apropiado para el descanso.
- 4.** Procure dormir de medio lado, evite dormir boca arriba.
- 5.** Utilice ropa cómoda para dormir, no ajustada.
- 6.** Apague la luz y electrodomésticos en su habitación al momento de dormir.
- 7.** Evite bebidas oscuras o estimulantes del sistema nervioso (tinto, te, chocolate, bebidas colas, energizantes).
- 8.** Evite consumo excesivo de alcohol o cigarrillo.
- 9.** No tome siestas durante el día.
- 10.** No trasnoche, adquiera y respete un horario regular para dormir.
- 11.** Evite realizar ejercicio físico antes de dormir.
- 12.** Controle su peso, recuerde su peso debe ser acorde con su estatura y contextura física.
- 13.** Si no tiene enfermedades del corazón o pulmones, intente colocar lo que equivale a la altura de 10 a 15 cm en las patas de la cabecera de su cama para dormir inclinado. Esta medida no la reemplaza dormir con más almohadas o semisentado.