

## SIGA UNA RUTINA

Procure acostarse y levantarse siempre a la misma hora (incluso los días festivos si no se ha acostado tarde). El hábito le ayudará a dormir. No se acueste ni intente dormir hasta que no tenga sueño.

Haga ejercicios suaves (andar, nadar, bicicleta...) diariamente durante las primeras horas del día. No realice ejercicio justo antes de acostarse.



Tome un baño caliente antes de acostarse durante un mínimo de 10 minutos. El cerebro relaciona estas actividades con dormir y así entra sueño.

Cene dos horas antes de acostarse. Procure comer verdura, pasta y derivados de la leche. Evite las proteínas, los pasteles, los dulces y la fruta. Un vaso de leche tibia antes de dormir puede ayudar a conciliar el sueño.

## EVITE

Comidas copiosas a la hora de acostarse, pero tampoco ir a la cama con hambre.

Tomar café, té, cacao o estimulantes del sistema nervioso.

Situaciones que le activen o impliquen emocionalmente. Por ejemplo, discusiones o situaciones conflictivas al ir a dormir.

Beber alcohol 6 horas antes de acostarse. El alcohol al principio puede dar somnolencia pero la realidad es que puede producir cambios en el patrón del sueño (despertares nocturnos).

Fumar 2 horas antes de acostarse. La nicotina es estimulante.

Realizar ejercicio físico intenso por la noche.

Dormir durante el día. Es mejor no hacer siestas, y si se hacen su duración debe ser inferior a media hora

## ACONDICIONE EL AMBIENTE A LA HORA DE IRSE A LA CAMA

Evite ruidos y mantenga una temperatura agradable en la habitación. El exceso de calor y el frío pueden dificultar o interrumpir el sueño.

Realice una rutina relajante media hora antes de acostarse, como leer o escuchar música.

Duerma con prendas cómodas que no le molesten ni aprieten.

Intente dormir en una cama ancha y cómoda con un colchón firme.

Vacíe la vejiga antes de acostarse. No tome líquido en exceso ya que tendrá ganas de orinar.

## ACONDICIONE EL AMBIENTE A LA HORA DE IRSE A LA CAMA

Reserve la cama para dormir, evite usarla como lugar de trabajo o ver la televisión.

No se esfuerce en dormir, aumentará la excitación y dificultará el sueño.

No mire el reloj una vez se haya acostado. Sáquelo de la habitación si es necesario.

No se obsesione por dormir, si no lo consigue en 30 minutos, levántese, salga de habitación y realice alguna actividad relajante. Vuelva a acostarse pasados 5 o 10 minutos si nota sueño de nuevo.



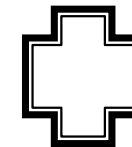
## RECUERDE:

Relativice el problema: "no dormir una noche no tiene repercusiones importantes al día siguiente".

Se le ha concedido demasiada importancia a la necesidad de dormir ocho horas. Duerma lo que necesita.

Pregunte a su médico o farmacéutico si alguno de los medicamentos que está tomando podría causarle insomnio

## CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR



## FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
zarzuelo@cofaran.es

