

Dormir bien

Dormir bien es la clave para sentirse bien y mantenerse sano.

¿Por qué es tan importante para mí dormir bien?



Manejar el estrés
y la depresión



Mantener una
mente saludable



Ser más productivo



Conducir en
forma segura



Evitar enfermedades
crónicas



Mantener un
peso saludable

Formas probadas para dormir mejor

Siga un horario

Fije la misma hora del día (aún los fines de semana) para:

- Levantarse, ir a la cama
- Comidas, medicamentos y ejercicio

Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño.
Los niños y los adolescentes necesitan entre 9 y 11 horas.



Desarrolle un ritmo de sueño natural a la hora de ir a dormir



Reserve su habitación para dormir

Su habitación es solo para dormir



- Debería ser:
- Silenciosa y oscura
 - Tener temperatura fresca, cama y almohada cómodas
 - Estar libre de mascotas



Utilice un cuarto diferente para:

- La televisión y otras pantallas
- Trabajar



Tenga cuidado con los medicamentos para dormir

Pregunte a su médico antes de tomar medicamentos para dormir si usted:

- Toma alcohol o consume drogas
- Toma medicamentos recetados, en especial analgésicos
- Tiene más de 60 años
- Usa maquinaria pesada
- Tiene apnea del sueño, problemas respiratorios o glaucoma
- Tiene la próstata agrandada
- Está embarazada o lactando

En cambio pruebe: té de hierbas, leer, oír música

¿Está bien tomar siestas?

Depende:

- Si duerme bien, pero no lo suficiente
- Si tiene problemas para dormirse por la noche



Hable con su médico si:

- Si ronca mucho y tiene movimientos de no poder respirar durante el sueño
- Si los problemas de sueño interfieren en su vida diaria y duran más de un mes

Usted puede aprender a dormir bien

Para hacer nuevas rutinas diarias, necesita **experimentar** para descubrir qué es lo más adecuado para usted.

**Escoja algo que
desea hacer
ahora.**

Yo quiero probar:

**Sea honesto con usted
mismo sobre lo que está
listo para abordar.**

Usted aprenderá qué funciona mejor probando y creando sus propia fórmula.

Siga los pasos a continuación.

1 Haga un plan. Planear los detalles le ayudará a tener éxito.

Seleccione un paso pequeño

Escoja un paso pequeño hacia su meta.

Conecte este paso con un estímulo o un recordatorio.

Prepare

¿Qué recursos podrían ayudar? (¿Máscara para los ojos? ¿Tapones para los oídos?)

¿Quién le apoyará? (¿Su esposa? ¿Un miembro de la familia?)

¿Cuáles cambios en su le ayudarían? (¿Cortinas? ¿Un ventilador? ¿Retirar las mascotas de la cama?)

Piense por adelantado

¿Qué puede interferir o hacer que sea más difícil?

¿Qué puede hacer cuando esto ocurra?

¿Qué le inspirará y le hará seguir adelante?

2 Actúe y haga un seguimiento. Ponga a prueba su paso durante un tiempo definido.

Fecha de inicio: _____ ¿Cómo va a hacer un seguimiento de lo que hace? (¿Un rastreador de actividades?)

Fecha de revisión: _____ ¿A quién le va a rendir cuentas? _____

3 Reflexione y ajuste. Usted puede aprender de lo que ocurra. No hay fracaso si sigue aprendiendo. Ajuste su plan y siga adelante.

¿Cómo le fue y qué aprendió? _____

¿Cuál va ser su siguiente pequeño paso? _____

¡Asegúrese de celebrar lo que hizo y lo que aprendió!