

Sleep

Part 3 of 3

Improve Your Sleep Hygiene

If you are having trouble falling asleep or staying asleep, do not rush toward sleeping pills but learn how to master your sleeping skills. Try these tips:

Control the sleep environment.

- ❗ Use comfortable bedding.
- ❗ Set a cool room temperature.
- ❗ Eliminate as much light as possible
- ❗ Turn off TV and blue screens.
- ❗ Limit bed for sleep or sex only.

Be mindful of food and drink intake.

- ❗ Don't eat a big meal before bedtime.
- ❗ Reduce caffeine intake especially after 2:00 pm.
- ❗ Reduce alcohol intake (too much can lead to waking up in the middle of the night).



Sueño

Part 3 of 3

Mejora Tu Higiene del Sueño

Si estas teniendo problemas para quedarte dormido o permanecer dormido, no te precipites a tomar somníferos, mejor aprende a dominar tus habilidades para dormir. Prueba estos consejos:

CONTROLA EL AMBIENTE DONDE DUERMES:

- ❗ Ropa de cama cómoda
- ❗ Temperatura ambiental más fría
- ❗ Elimina toda la luz posible
- ❗ Apaga la televisión y las pantallas azules
- ❗ Limita la cama sólo para dormir o tener relaciones sexuales

SÉ CONSCIENTE DE LO QUE COMES Y BEBES:

- ❗ Reduce el consumo de cafeína, especialmente después de las 2pm
- ❗ No comas mucho antes de acostarte
- ❗ Reduce el consumo de alcohol (un exceso puede hacer que te despiertes en medio de la noche).

