

10 recomendaciones para tener un sueño saludable

El sueño saludable es un **factor indispensable para una buena calidad de vida.**

Los **trastornos del sueño** repercuten de forma negativa sobre el bienestar y la salud de cualquier persona, pero son **más frecuentes en las personas con discapacidad.**



Para dormir bien y cuidar tu sueño...



Haz de tu **dormitorio** un **espacio apropiado de sueño** saludable que mantenga una temperatura confortable y esté libre de ruidos y/o luces.



Establece un **horario regular y razonable** para acostarte y levantarte, manteniéndolo durante el fin de semana.



Practica de manera rutinaria un **ritual de actividades relajantes** antes de ir a dormir.



No vayas a dormir **ni con hambre ni recién cenado/a**, evita beber **mucho líquido** después de cenar.



Evita la luz artificial de los **dispositivos móviles y pantallas** por lo menos una hora antes de ir a dormir.



Duerme en un **colchón y almohada cómodos.**



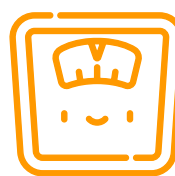
Evita la **cafeína, los estimulantes y el alcohol**, especialmente por la tarde y poco antes de ir a dormir.



Reduce las **siestas largas**, especialmente si tienes problemas para conciliar el sueño.



Evita el sedentarismo. Si no sueles **hacer deporte**, introdúcelo en tu rutina aunque sea de tipo ligero. No lo practiques antes de acostarte.



Mantén un **peso saludable**, la obesidad es el principal factor de riesgo de apnea del sueño.