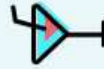


DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO



HORAS

Establecer un horario regular para dormir y despertar.



ALCOHOL

Evitar beber una alta cantidad de alcohol 4 horas antes de la hora de acostarse y no fumar.



COMIDAS

No tomar comidas copiosas, picantes o muy dulces 4 horas antes de acostarse. Se puede tomar algo ligero antes de dormir.



COMODIDAD

Dormir en un lugar cómodo y acogedor.



RUIDO

Silenciar ruidos y eliminar toda la luz posible.



SIESTA

No dormir más de 45 minutos de siesta durante el día.



CAFEÍNA

Evitar la cafeína 6 horas antes de acostarse. Esto incluye café, té, refrescos y chocolate.



EJERCICIO

Hacer ejercicio con regularidad, pero no inmediatamente antes de acostarse.



TEMPERATURA

Mantener una temperatura agradable y una buena ventilación en el dormitorio.



CAMA

Reservar la cama para dormir y las relaciones de pareja. Evitar usarla para trabajar o para ocio en general.



Inspired by patients.
Driven by science.

www.ucb.com
www.ses.org.es/dms.html



www.destapandospie.es

Los trastornos del sueño son una de las principales consecuencias de padecer el Síndrome de Piernas Inquietas