

# Los Sí y los No de los hábitos del sueño

## Sí

- SÍ: Establezca un horario regular para dormirse y levantarse
- SÍ: Use la cama solamente para dormir (si es posible)
- SÍ: Haga ejercicio en la mañana o temprano en la tarde
- SÍ: Tome un baño caliente un par de horas antes de acostarse
- SÍ: Establezca un ambiente cómodo para dormir (por ejemplo, cama y ropa de cama)
- SÍ: Duerma en una zona oscura y tranquila donde se controle la temperatura (si es posible)
- SÍ: Establezca una rutina relajante que utilice todas las noches antes de dormir, como lavarse la cara, ponerse pijama, leer o escuchar música suave antes de apagar las luces

## No

- NO: Tome siestas durante el día
- NO: Vea la televisión en la cama
- NO: Utilice estimulantes como la cafeína y la nicotina
- NO: Beba alcohol antes de acostarse
- NO: Se acueste con hambre o demasiado lleno
- NO: Coma alimentos picantes o ácidos (por ejemplo, jugo de naranja) antes de acostarse
- NO: Haga demasiado esfuerzo para dormirse
- NO: "Mire el reloj"
- NO: Tome medicamentos de receta ni de venta libre que puedan ser estimulantes (consulte a su médico)

