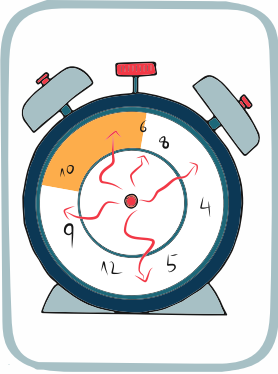


# ¿Qué hacer si tiene INSOMNIO?

Proyecto 568/2015, financiado por



Mantenga un horario fijo para acostarse y levantarse, incluso los fines de semana y en vacaciones

El número de horas de sueño varía entre 4 y 12 horas de una persona a otra



Actividad física diaria: evite hacer ejercicio físico al menos 3 o 4 horas antes de acostarse



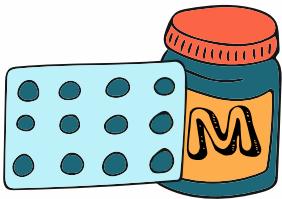
Evite hacer la siesta, pero si la hace nunca debe superar los 30 minutos



No consuma sustancias estimulantes por la tarde



Cene ligero y al menos 2 horas antes de irse a dormir



Algunos medicamentos pueden producir insomnio; consulte a su médico



Evite tomar muchos líquidos por la tarde y por la noche. Puede tomar un vaso de leche o una infusión (tila o manzanilla)



Haga las mismas rutinas antes de irse a dormir

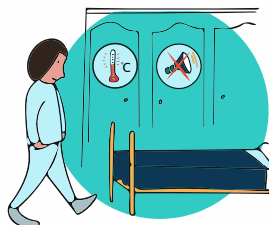


Una ducha con agua a la temperatura corporal tiene efecto relajante

Consulte a su médico o enfermero para recibir más información

Superar el **INSOMNIO** es posible

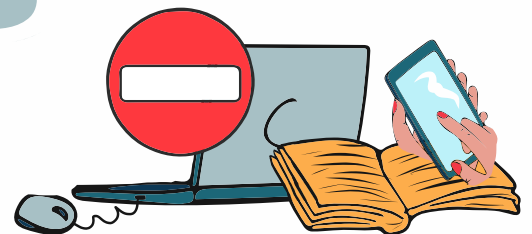
Se puede aprender a dormir mejor



Mantenga confortable el dormitorio, con una temperatura adecuada y niveles mínimos de luz y sonido



Durante la noche no debe intentar solucionar problemas. El cerebro ha de relacionar la cama con el sueño



La cama es para dormir o mantener relaciones. Evite leer, mirar la televisión, estudiar, usar el teléfono o el ordenador...



Si a los 15 minutos no se ha dormido, levántese, vaya a otra habitación y haga alguna actividad que le relaje. Cuando tenga sueño, vuelva a la cama