



I.E.  
**SANTA  
ROSA**  
Trujillo -Perú



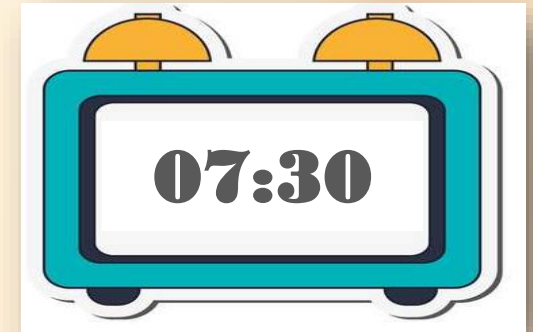
**UNIDAD  
ADMINISTRATIVA  
DE SALUD**

# CONSEJOS PARA DORMIR BIEN POR LA NOCHE

*FUENTE: SOCIEDAD ESPAÑOLA DEL SUEÑO (SES)*



**ESTABLECE UN HORARIO REGULAR DE SUEÑO.**



**SI TIENES EL HÁBITO DE DORMIR SIESTA, EVITA QUE EXCEDA  
LOS 45 MINUTOS.**

**EVITA EL CONSUMO DE CAFEÍNA, TÉ, CHOCOLATE O BEBIDAS  
ENERGÉTICAS, AL MENOS SEIS HORAS ANTES DE DORMIR.**





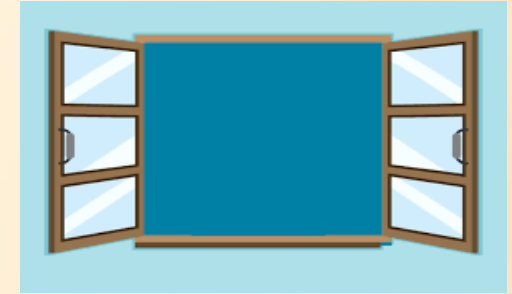
**EVITA COMIDAS PESADAS Y PICANTES, AL MENOS CUATRO HORAS ANTES DE DORMIR.**

**HAZ EJERCICIO REGULARMENTE, PERO NO INMEDIATAMENTE ANTES DE ACOSTARTE.**



**UTILIZA ROPA DE CAMA CÓMODA Y AGRADABLE.**

**ENCUENTRA UN NIVEL DE TEMPERATURA  
AGRADABLE, MANTENIENDO LA HABITACIÓN CON  
BUENA VENTILACIÓN.**



**ELIMINA EL RUIDO QUE PUEDA CAUSAR DISTRACCIÓN Y  
EVITA LA LUMINOSIDAD DE LAS HABITACIONES EN LA  
NOCHE.**

**RESERVA TU DORMITORIO PARA DORMIR, Y EVITA  
UTILIZARLO PARA TRABAJAR O PARA VER TELEVISIÓN.**

