



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS

REGLAS DE HIGIENE DEL SUEÑO



EJERCICIO REGULAR

Ejercitar regularmente, al menos 3 veces a la semana.
Evitá actividades intensas después de las 19:00.



CENA LIGERA

Cenar al menos 2 horas antes de dormir.
Evitá acostarte con hambre.



ALIMENTOS CLAVE

Comé comidas livianas por la noche.
Evitá comer hidratos de carbono refinados por la noche.



HIDRATACIÓN INTELIGENTE

Visitá el baño antes de acostarte
Evitá el consumo de agua al menos 1 hora antes de dormir.



PANTALLAS FUERA

Evitá el uso de computadoras o teléfonos
con luz brillante antes de dormir.



CAFÉ Y ENERGIZANTES

Evitá la cafeína después de las 17:00.
La cafeína aumenta el tiempo para iniciar el sueño.
Cada taza de café contiene 100-200 mg de cafeína.



TABACO

Evitá el tabaquismo; lo ideal es eliminarlo totalmente.
La nicotina cuando su concentración es alta tiene efecto
euforizante que impide el sueño y favorece su fragmentación.



ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



ALCOHOL Y SUEÑO

No uses el alcohol como ayuda para dormir; limitá su consumo. El alcohol podría parecer que inicialmente favorece al sueño pero posteriormente lo fragmenta, resultando superficial y liviano.



SILENCIO Y MÚSICA SUAVE

Mantén la habitación en silencio. Usa tapones acústicos si es necesario.



TEMPERATURA IDEAL

Mantén la habitación fresca (18-22°C). Usa ropa cómoda para dormir. De preferencia telas suaves y holgadas.



USO DE LA CAMA

Usa la cama solo para dormir y relaciones sexuales. Evitá ver TV o trabajar allí.



DESPERTAR CON LUZ NATURAL

Abre las cortinas para disfrutar de la luz solar por las mañanas. Grounding, caminar descalzo con los pies en el pasto, reduce los niveles de estrés.



EXPOSICIÓN A LA LUZ

Evitá luces brillantes 1-2 horas antes de dormir. Usar luces cálidas y atenuadas en la noche.



HABITACIÓN OSCURA

Mantén la habitación lo más oscura posible. Considera usar cortinas blackout.



SIESTAS CONTROLADAS

Si es necesario, limitar las siestas a 20-30 minutos.





ummana

UNA CASA, MIL MUNDOS



RITUALES DE RELAX

Crea un "ritual" relajante antes de dormir:
lectura agradable, meditación, música suave.



Ejercicios relajantes, ducha tibia.



Fragancia agradable que no cause congestión,
estornudos, bloqueo nasal.



Si sos una persona ansiosa o tienes muchas preocupaciones
que pueden generarte fragmentación de sueño, ir sacando
de mi cabeza todo aquello que me pesa, ir terminando
todas las tareas.



Tomar té sin cafeína.



Utilice colores relajantes en la habitación.



RUTINA CONSISTENTE

Mantén horarios regulares para acostarte y levantarte,
incluso los fines de semana.



Si aplicas estos principios, verás mejoras en tu
energía, salud y bienestar general.



¡Empieza hoy mismo a optimizar tu sueño!

