



5 Consejos para **Dormir Mejor**

La calidad del sueño se relaciona prácticamente con todas las áreas de la salud. Sin embargo, a muchas personas se les dificulta obtener el descanso que necesitan.

Ponga en práctica estos 5 consejos para ayudarle a dormir mejor durante la noche:

- 1. Tenga cuidado al tomar una siesta.** Las siestas vespertinas pueden evitar que usted se duerma o se mantenga dormido durante la noche. Si usted siente la necesidad de tomar una siesta, procure que sea menos de 30 minutos y a más tardar a las 5:00 p.m.
- 2. Diseñe un entorno que le permita descansar.** La habitación debe estar obscura, silenciosa y fresca para poder inducir el sueño.
- 3. Adopte una rutina.** Una rutina a la hora de irse a dormir le ayudará a programar su reloj interno. Adopte una rutina consistente para ayudar a que su cuerpo se relaje realizando actividades antes de irse a dormir.
- 4. No vea el reloj.** Si usted ve constantemente el reloj mientras intenta conciliar el sueño, esto estimulará su cerebro y hará más difícil que usted se duerma.
- 5. Utilice la luz natural.** La luz natural es una excelente manera de ayudar a programar y equilibrar su reloj interno.

¿Desea saber más?

Si desea conocer otros consejos para ayudarle a dormir mejor, visite **PacificSource.com/bettersleep.**

