



Por JLBB - Última actualización 11/02/2013 12:15

¿Problemas para dormir?

¿Contando ovejitas?

Reduca el estrés

Si un problema tiene solución, no es problema.

Evite disgustos innecesarios.

Evite las siestas largas

Una cabezadita después de comer resulta reconfortante pero si es demasiado larga le quitará el sueño por noche.

No tome bebidas excitantes

El café por la tarde puede desvelarle durante buena parte de la noche, evítelo.

Procure acostarse siempre a la misma hora

La rutina es lo mejor para coger el sueño.

Asegúrese de que nada le molesta

A oscuras, en silencio y con una temperatura ambiental adecuada se duerme mejor.

No se obsesione el sueño llegará

Deje de dar vueltas en la cama, levántese y lea algo o escuche música relajante.

Relájese antes de dormir

"Desconecte" de las actividades del día, el sueño llegará sin que usted se de cuenta.

Algunos medicamentos pueden producir insomnio, Si está en tratamiento por alguna causa coméntelo con su médico.

Recuerde que llevar una vida saludable practicando ejercicio físico suave diariamente, evitando el tabaco, el alcohol, las drogas, las bebidas excitantes y el estrés en general... le ayudará a disfrutar de unos FELICES SUEÑOS