

Checklist para un mejor sueño

El buen sueño está influenciado por varios factores.

Indique cuántas de estas cosas ha hecho usted en la última semana y considere el hacer cambios en su rutina.

Cosas que empeoran el sueño

- ☐ Tomar siestas durante el día
- ☐ Ver televisión en la cama
- ☐ Utilizar dispositivos electrónicos con pantallas brillantes durante la hora previa antes de dormir
- ☐ Consumir bebidas que contienen cafeína (té, gaseosas, bebidas energizantes, chocolate caliente)
- ☐ Tomar alcohol
- ☐ Comer una comida pesada menos de 3 horas antes de irse a dormir
- ☐ Quedarse en la cama aun cuando no pueda quedarse dormido (es mejor levantarse y hacer algo relajante y luego tratar más tarde)

Cosas que mejoran el sueño

- ☐ Ejercitarse regularmente (por lo menos 3 veces x 30 minutos a la semana). Es mejor no ejercitarse 3-4 horas antes de irse a dormir porque activa
- ☐ Separar un poco de “tiempo para preocuparse” diariamente escribiendo asuntos que le están molestando o preocupando, luego decide dejar esas preocupaciones hasta mañana. Asegúrese de hacer esto por lo menos 1 hora antes de irse a dormir.
- ☐ Hacer ejercicios de relajación (ejercicios de respiración pausada o de relajación muscular progresiva).
- ☐ Tener una rutina antes de irse a dormir (puedes usar el protocolo del sueño)
- ☐ Preparar las condiciones para dormir
 - ☐ Asegúrate de que el dormitorio está completamente oscuro (las cortinas blackout son baratas y efectivas)
 - ☐ Asegúrate de que el colchón y las almohadas sean cómodas (haz de la cama un lugar atractivo para dormir)
 - ☐ Asegúrate de que el dormitorio esté a la temperatura adecuada (ni muy caliente ni muy frío)