

9 CLAVES PARA CREAR UN ENTORNO QUE FAVOREZCA EL SUEÑO

1



EVITAR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON EMISIÓN DE LUZ al menos dos horas antes del horario de sueño habitual. El área de trabajo debe estar fuera del dormitorio.

2



DORMIR EN OSCURIDAD, no dejando la luz o la televisión encendidos. Utilizar un antifaz en el caso de que no pueda evitarse la contaminación lumínica procedente de la calle.

3



ASEGURAR UN AMBIENTE SILENCIOSO PARA DORMIR. Elegir la habitación más aislada de la casa. Si es necesario, se puede optar por insonorizar con un buen aislante acústico.

4



MANTENER LIMPIA Y ORDENADA la habitación. El desorden produce estrés, lo que dificulta el sueño.

5



ELEGIR UN COLCHÓN DE FIRMEZA MEDIA, ni demasiado blando ni demasiado duro. Probar cualquier colchón antes de comprarlo (por todos los usuarios).

6



EVITAR LAS ALMOHADAS MUY ALTAS Y LAS DE PLUMAS. Una selección adecuada puede optimizar la postura en la cama y facilitar un sueño reparador.

7



APAGAR EL MÓVIL o dejarlo fuera de la habitación durante la noche. Puede afectar al sueño por diversos mecanismos (generación de luz artificial, ruido...).

8



PROCURAR PINTAR EL DORMITORIO CON TONOS PASTEL o en tonos neutros. Evitar los colores intensos y excitantes. Un ambiente relajante ayuda a conciliar el sueño.

9



EVITAR COLOCAR ACCESORIOS EN LA HABITACIÓN que no tengan relación con el sueño, como televisores, ordenadores, radio... y cualquier cosa que distraiga del sueño.

