



CONSEJOS PARA MEJORAR EL SUEÑO (ADULTOS)



HORARIO

Ir a dormir siempre a la misma hora y evitar dormir durante el día puede ayudar a mejorar el sueño.



ILUMINACIÓN Y TEMPERATURA

Dejar la habitación a oscuras y con la temperatura adecuada favorece el descanso.



ALIMENTACIÓN

Evitar cenas copiosas y alimentos que produzcan flatulencia o acidez, así como la ingesta de bebidas con cafeína y teína o alcohólicas.



DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS

Evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.



CONTROL DEL DOLOR

Siempre que tenga dolor debe comunicarlo al equipo asistencial.



En caso de sufrir de insomnio es importante comunicarlo al equipo asistencial.

Anotaciones:
