

# Decálogo contra el insomnio ante la Covid19

*El sueño es necesario para mantener el equilibrio físico y psíquico. Cuando tenemos una preocupación, dormir es la función vital que primero se ve afectada. El insomnio es una dificultad persistente en el inicio, duración y consolidación o calidad del sueño. Normalmente se acompaña por un malestar en varias áreas importantes de nuestra vida.*



## Sigue unos horarios regulares.

Ve a dormir y levántate siempre a la misma hora.



## Mantén condiciones ambientales adecuadas para dormir.

Temperatura templada (18 °C), ausencia de ruido y luz, colchón al gusto...



## Come siempre a la misma hora y evita las comidas copiosas antes de la hora de ir a dormir.

Los productos que contienen triptófano (los lácteos) facilitan la inducción del sueño. No vayas a dormir con hambre ni te levantes a comer a medianoche.



## Limita la ingesta de sustancias estimulantes, como el café, el té o la cola, a partir de las 17 h.



## Descansa en la cama entre 7 y 8 horas.

Ve a la cama solo cuando tengas sueño y solo para ir a dormir.



## Evita las siestas.

Si no puedes evitarlas, la siesta no ha de ser superior a 30 minutos.



## Realiza ejercicio físico de manera regular durante el día.

Haz ejercicio por lo menos una hora al día, pero siempre 3 horas antes de ir a dormir.



## Evita actividades excitantes en las horas previas a irse a dormir.

Las dos horas previas a irse a dormir, practica alguna actividad relajante y evita las pantallas luminosas.



## Repite cada día una rutina antes de irte a dormir.

Sigue tus propios rituales que te ayuden a prepararte mentalmente y físicamente para irte a la cama.



## Practica rutinas de relajación antes de ir a dormir.

Si te es difícil realizar estos cambios o no notas que tu sueño no mejora, se recomienda consultar con tu profesional sanitario.

