

# Prácticas sencillas para dormir mejor



## Durante el día:

1. Expongámonos a luz natural.
2. Practiquemos actividad física moderada.
3. Evitemos usar la cama para trabajar.



## A la hora de dormir:

1. Definamos una rutina y horarios fijos.
2. Evitemos al máximo las pantallas.



## Consultamos al médico si:

1. Tenemos pesadillas recurrentes.
2. Durante varios días no logramos dormir o dormimos más de la cuenta.
3. Nuestro sueño no es reparador.

