

Y TÚ, ¿CÓMO DUERMES?

CONSECUENCIAS DE NO DORMIR SUFICIENTE

Disminuye la capacidad de atención y la concentración

Aumenta la irritabilidad

Aumenta el riesgo de accidentes de tráfico

Favorece la obesidad y el mal control de la tensión arterial

Favorece el consumo excesivo de estimulantes



Respetar las horas de sueño

Cena entre 2 y 3 horas antes de ir a dormir

Trata de dormir a oscuras

La cama debe ser cómoda

Controla la temperatura de la habitación



Evita el alcohol y el tabaco

Evita los estimulantes antes de ir a dormir

No practiques deporte justo antes de ir a dormir

La siesta, corta y antes de las 17 h

Elimina los dispositivos electrónicos

Si roncas y te sientes cansado aunque creas que duermes suficiente, consúltalo con tu médico de Atención Primaria.