



## Los 10 mandamientos para dormir bien

1

Establecé **horarios regulares** para dormir en las noches y levantarte en las mañanas.

2

Si tenés el hábito de hacer **siestas**, no excedas los **45 minutos** de sueño diurno.

3

**Evitá ingerir alcohol y fumar** antes de dormir. También los productos con **cafeína** (te, café, chocolate y bebidas cola) al menos 6 horas antes del sueño.

4

**Apagá los equipos electrónicos** (celular, tabletas, computadores, TV, etc) media hora antes de iniciar el sueño.

5

**Evitá las comidas muy abundantes o pesadas** antes de dormir.



**ASSUR**

Asociación del Sueño del Uruguay

Contáctenos: [info@assuruy.org](mailto:info@assuruy.org)

6

**Hacé ejercicio regularmente** durante el día. Terminalo por lo menos 4 horas antes de la hora de acostarte.

7

El dormitorio y la cama donde dormís deben ser **confortables**.

8

**Ajustá la temperatura** del dormitorio para que sea agradable en la noche.

9

**Aíslate de los ruidos y de la luz** mientras duermas.

10

**Reservá la cama solo para dormir** y mantener actividad sexual. Evitá comer, trabajar o mirar TV.

Adaptado de: <http://worldsleepday.apps-1and1.com/10-commandments-of-sleep-hygiene-for-adults>



**ASSUR**  
Asociación del Sueño del Uruguay  
Contáctenos: [info@assuruy.org](mailto:info@assuruy.org)