



SUEÑO ADECUADO

Dormir diariamente con duración, horario, continuidad y profundidad, seguido de un despertar espontáneo y vigoroso

1

Mantén un horario regular para ir a dormir y levantarte. Incluso los fines de semana

2

Ve a dormir cuando te sientas soñoliento

3

Mantén una rutina previa al ir a dormir (utiliza técnicas de relajación)

4

Antes de acostarte no realices actividades que te generen estrés

5

Evita el uso de televisión, celular, computadora, internet, videojuegos al menos 1 hora antes de irte a dormir

6

Si haces ejercicio intenso hazlo por lo menos, 3 horas antes de irte a dormir

7

Limita las comidas abundantes y la cantidad de líquidos antes de ir a la cama



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO

Cuando estés en la cama...

1

Haz de tu espacio para dormir un lugar cómodo y agradable

2

Ventila tu área de descanso, elimina la luz; cuida que la temperatura sea agradable

4

Usa la cama para dormir y evita ver televisión, leer, comer, estudiar, hablar por teléfono o discutir

Elimina distractores en el espacio donde duermes: televisión, teléfono, radio, reloj

3

Cuando estés en la cama no planes ni pienses sobre tus problemas o preocupaciones

5

6

Si no puedes dormir levántate, haz una actividad relajante y vuelve a la cama cuando sientas sueño

7

Si tienes problemas para conciliar el sueño NO permanezcas por más de 20 minutos en la cama



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



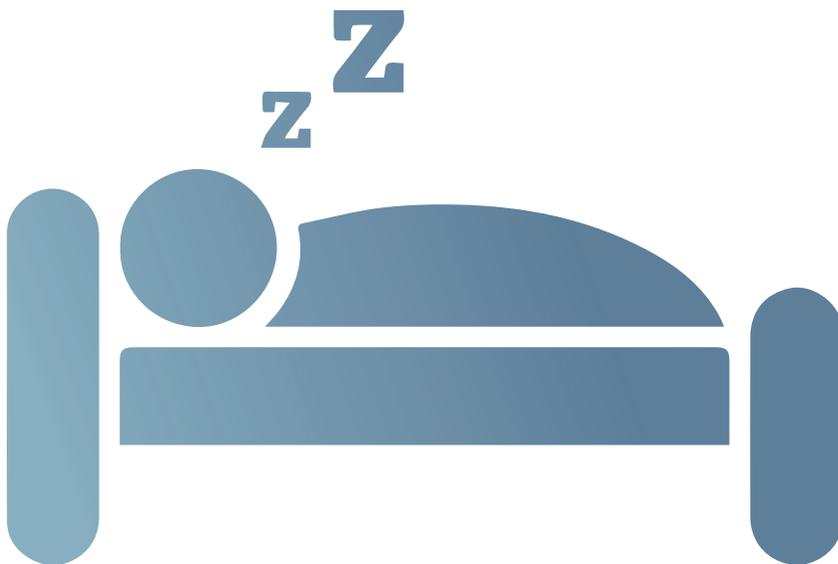
PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO

Beneficios

- 1 Mejora el estado de ánimo
- 2 Aumenta la productividad y concentración durante el día
- 3 Ayuda a mejorar la memoria y la capacidad de aprendizaje
- 4 Reduce el estrés
- 5 Facilita el buen funcionamiento del sistema inmunológico
- 6 Ayuda a mantener un peso corporal saludable
- 7 Reduce el riesgo de enfermedades crónicas como diabetes y enfermedades cardíacas



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**

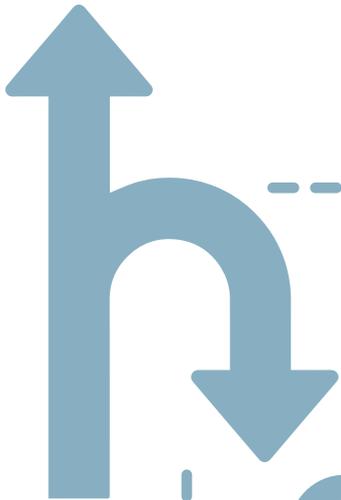


PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO

¡CAMBIA!



Valora al sueño como una necesidad básica, como comer o tomar agua



Asegúrate de dormir lo suficiente de acuerdo a tu edad y condición

Descubre tu mejor horario y duración para dormir y mantenlo constante



Limita las comidas abundantes y la cantidad de líquidos antes de ir a dormir

Prioriza dormir sobre otras actividades



Evita llevar a la cama preocupaciones o situaciones estresantes

No uses dispositivos electrónicos al ir a la cama



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO ¡SÍGUELE!



Ventila tu habitación a temperatura agradable (de 20°C a 18°C)

1

Conserva limpio tu dormitorio; aspira con regularidad el colchón, almohadas y cortinas

2

Coloca plantas como purificadores naturales del aire (como serpiente, cuna de moisés, suculentas)

3

Evita fumar en interiores

4

Cuida la calidad del aire de tu espacio para dormir

5

Mantén la habitación oscura

6

Procura que tu espacio para dormir esté libre de ruido

7



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO ¡ME CUIDO!

1 Establezco una rutina de sueño que funciona para mí y para mi familia

2 Restrinjo las comidas abundantes y los productos altos en azúcar antes de ir a dormir

3 Evito la ingesta de bebidas estimulantes, cafeína y alcohol, antes de ir a dormir

4 Limito la cantidad de líquidos dos horas antes de ir a dormir

5 Practico la respiración diafragmática: profunda y lenta antes de ir a dormir

6 Hago meditación y ejercicios de relajación mental antes de ir a dormir

7 Procuro dormir entre 7 y 8 horas diariamente, incluyendo fines de semana



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO SOY CONSTANTE

1

Elimino el ruido nocturno en mi espacio

2

Procuro dormir lo suficiente para sentirme bien al día siguiente

3

Escucho música relajante antes de dormir

4

Busco soluciones a mis ronquidos o los de mi pareja para descansar mejor

5

Procuro una temperatura entre los 18° y 21°C para dormir

6

Evito luces brillantes y el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir

7

Elijo la postura más cómoda de acuerdo con mis necesidades



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR



SUEÑO ADECUADO FESTEJA SANAMENTE

1 Deja correr libremente tu reloj biológico en vacaciones y reconoce tu preferencia circadiana. Descubre si eres matutino o vespertino

2 Recupera o reorienta tu horario de ir a dormir y despertar, para disminuir tu deuda acumulada de sueño

3 Toma una siesta de 20 a 30 minutos antes de la celebración. Puede aliviar la presión del sueño y permitirte disfrutar más de la fiesta

4 Exponte a la luz solar al despertar. Ayudará a re-sincronizar tu ritmo sueño/vigilia

5 Recuerda que la privación de sueño aumenta el efecto negativo del alcohol

6 Modera el consumo de café y comidas abundantes

7 Deja preparada tu habitación y ropa para iniciar tu sueño reparador después de la fiesta



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

**VIDA SALUDABLE
Y SOSTENIBLE**



PARA VIVIR MEJOR