








PAUTAS HIGIENE DE SUEÑO

-  Dormir 8 horas (no inferior a 7h.)
-  No estímulos visuales, acústicos y/o ambientales antes de acostarte.
-  Evitar ejercicio físico intenso 2 horas antes de acostarse.
-  Rutina de desconexión y relajación al llegar a casa.
 - Luz tenue
 - Habitación en oscuridad
 - Uso de antifaz
-  Cena/desayuno ligero
 - **NO antes de dormir** alimentos ricos aminoácidos tirosina y fenilalanina (carne roja, huevos, jamón) o ricos en Vit.C (kiwi, naranja)
 - **SÍ** alimentos ricos en triptófano (lácteos, plátanos, carne, pescado azul, frutos secos) e hidratos de absorción lenta (miel, pan integral)
-  Ducha con agua caliente antes de acostarte.
-  Melatonina 2 mg. Liberación prolongada 60-120 minutos antes de ir a dormir