



¿El dolor empeora cuando no duermes bien?

¿Tienes problemas para dormir o permanecer dormido?

¿Duermes demasiado durante el día y no estás cansado por la noche?

Comienza a practicar estos consejos para dormir mejor



Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días



Crea una rutina regular para dormir



Mante un equilibrio entre las actividades y el descanso



Haz un plan



Haz que el lugar donde duermes sea tranquilo



Limita las siestas



Evita la cafeína por la tarde y el alcohol cerca de la hora de dormir

Una buena noche de sueño puede reducir su dolor





CÓMO ES QUE FUNCIONAN JUNTOS EL DOLOR Y EL SUEÑO:

Dormir mal puede aumentar el dolor, disminuir la capacidad de combatir las infecciones y aumentar la inflamación. Un sueño reparador puede ayudar a disminuir el dolor y mejorar el estado de ánimo, lo que te ayuda a sentirte más lleno de energía, activo y social. Dormir bien también puede reducir los antojos de alimentos poco saludables.

QUÉ PUEDE MEJORAR LAS COSAS:

A menudo el sueño mejora con el tiempo cuando cambias tus hábitos al dormir, creas un ambiente de descanso y reduces el estrés. Un sueño de buena calidad mejora tu salud y puede estimular tu sistema inmunológico.

Dormir bien por la noche puede ayudar a reducir el dolor. Empieza a practicar estos consejos para dormir mejor.



➤ **ACUÉSTATE Y LEVÁNTATE A LA MISMA HORA TODOS LOS DÍAS:**
 Las horas regulares de dormir y levantarse mantienen el ritmo natural del cuerpo y mejoran la calidad del sueño.



➤ **HAZ QUE LA HABITACIÓN DONDE DUERMES SEA RELAJANTE:**
 Mantén la habitación donde duermes oscura, fresca (19°C al menos) y silenciosa.



➤ **MANTEN UN EQUILIBRIO ENTRE LAS ACTIVIDADES Y EL DESCANSO:**
 Realiza tus actividades a lo largo del día. Incluso una pequeña cantidad de actividad física al día puede mejorar su sueño por la noche.



➤ **CREA UNA RUTINA PARA DORMIR:**
 Empieza una rutina de relajación una hora antes de acostarte.



➤ **LIMITE LAS SIESTAS:**
 Piensa en hacer cosas que te permitan levantarte y moverte, y dedicas menos tiempo a dormir la siesta. Si necesita tomar una siesta, límitala a 20 minutos al día.



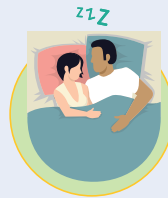
➤ **APAGA TODAS LAS PANTALLAS UNA HORA ANTES DE DORMIR:**
 Apagar los dispositivos ayuda a calmar la mente antes de dormir.



➤ **EVITA LA CAFEÍNA (CAFÉ, REFRESCOS, BEBIDAS ENERGÉTICAS) POR LA TARDE Y EL ALCOHOL ANTES DE ACOSTARSE:**
 Evita la cafeína ocho horas antes de irte a dormir. El alcohol puede hacer que duermas, pero afecta la calidad del sueño.



➤ **LEVÁNTATE DE LA CAMA SI NO PUEDES DORMIR:**
 Haz algo relajante en un área con poca luz y vuelve a la cama cuando tengas sueño. Evita el uso de pantallas.



➤ **USA LA CAMA SOLO PARA DORMIR Y PARA PASAR TIEMPO EN PAREJA:**
 Esto ayuda al cerebro a asociar la cama con el sueño.

Mi objetivo a corto plazo:

Pasos para alcanzar mi objetivo:
