

# Creando un Buen Medio Ambiente para Dormir

Dormir bien en la noche restaura tu cuerpo y mente. Los adultos necesitan entre 7 y 9 horas cada noche.

Si no puedes dormir bien, necesitas crear un medio ambiente mejor.

Sigue esta lista y prepara tu recámara para poder dormir.

Debes: Bajar las luces a la hora de dormir así tu cerebro sabrá que es hora de dormir.

Debes: Usar persianas que oscurecen la habitación para dormir en oscuridad.

Debes: Mantener la habitación fresca, esto es el proceso natural que tu cuerpo sigue para dormir.

Debes: Elegir un colchón, almohada y sábanas cómodos.

Debes: Reducir el ruido en tu habitación. Sin ruido ayudará a que no despiertes.

No debes: Dejar pantallas prendidas. La luz azul puede evitar que duermas.

No debes: Olvidar silenciar tu celular. Evitará que despiertes si no escuchas notificaciones.

Un adulto saludable debería dormir entre 7 y 9 horas por noche. Crea un buen medio ambiente para dormir.

Este programa es únicamente para uso informativo. El editor se exime de todas las garantías en cuanto a la efectividad, integridad o capacidad de este video como fuente para la toma de decisiones médicas. Por favor, consulte a su equipo médico si tiene problemas de salud.

