

Cómo Dormir Mejor

¿Alguna vez le pasa esto a usted?

El estrés y las preocupaciones sobre la familia, el trabajo o la escuela pueden rondarle por la cabeza, manteniéndolo despierto.

No poder dormir es algo muy difícil.

Y puede ser aún más difícil mantenerse alerta a cosas importantes al día siguiente.

Sea cual sea la razón, dar vueltas en la cama puede ser muy frustrante.

Cuando usted no pueda dormir, estas son algunas cosas sencillas que puede probar: Haga ejercicio regularmente durante el día.

Encuentre el mejor momento para usted y sus hábitos de sueño.

Y evite la cafeína al menos 4 a 6 horas antes de irse a la cama.

Esto significa nada de café, té, bebidas energéticas ni refrescos con cafeína.

Otra cosa que hace que la gente no pueda dormir: fumar o consumir tabaco.

Así que esta es otra buena razón para dejar de fumar.

Cuando sea hora de irse a la cama, estas son algunas cosas que puede probar: Váyase a la cama y despiértese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.

Mantenga su habitación fresca, oscura y silenciosa.

Los tapones para los oídos, una máscara para dormir o una máquina de "ruido blanco" pueden ayudar.

Use la cama para dormir y para las relaciones sexuales, y nada más.

Apague los dispositivos electrónicos.

Apague todos sus dispositivos: desde su lector electrónico hasta su celular la TV y la computadora.

La luz de los dispositivos puede estimular el cerebro.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Dormir Mejor

Y mirar el correo electrónico o las redes sociales puede hacer que usted tenga más dificultad para relajarse.

Si aún no puede conciliar el sueño o si se despierta por la noche, trate de imaginarse un lugar relajante para usted.

Concéntrese en los detalles de ese lugar y en cómo se siente usted.

Si eso no ayuda, levántese y haga una actividad tranquila o aburrida hasta que sienta sueño.

Haciendo algunos cambios sencillos como estos, usted puede obtener el sueño que necesita.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]