

# Cuando no Logra Dormir Bien

No es nada divertido estar despierto durante la noche.

Y peor que eso, estar cansado, de mal humor y aturdido por la mañana.

No dormir bien puede cambiar todo - su estado de ánimo, cómo desempeña su trabajo, toma de decisiones, y tratar con las personas.

Necesitamos dormir bien para poder funcionar bien y sentirnos bien.

Pero para muchas personas, dormir bien es más fácil decirlo que hacerlo.

A veces con solo cambiar algunos hábitos puede ayudar.

Tenga una hora regular para acostarse.

Evite el uso de celulares, computadoras o tabletas horas antes de acostarse.

En lugar de esto, trate hacer algo relajante antes de acostarse como escuchar música tranquila, darse un baño de tina calientito, o leer un libro que no le cause pensar mucho.

Muchas cosas le pueden robar el sueño.

El sueño profundo y adecuado, lo restaura.

Si lo que está haciendo no ayuda a que duerma bien, o quiere identificar qué es lo que le provoca problemas para dormir, puede consultar con su doctor.