



DESCANSO Y SUEÑO

Claves para una vida saludable

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE DORMIR BIEN?

Mejorar la
concentración

Fortalecer el Sist.
Inmunológico

Mejorar la
memoria

Recuperar
energía

Regular el estado
de ánimo

Prevenir
enfermedades



SEÑALES DE QUE NO ESTÁS DURMIENDO BIEN



- ✗ Te despiertas cansado/a.
- ✗ Dificultad para concentrarte.
- ✗ Cambios de humor o irritabilidad.
- ✗ Somnolencia diurna excesiva.
- ✗ Dolores de cabeza frecuentes.

CONSEJOS PARA UN SUEÑO REPARADOR



Mantén un horario estable y un ambiente tranquilo, oscuro y temperatura agradable.



Evita pantallas (móvil, TV, ordenador) al menos 1 hora antes de dormir.



Cena ligero y evita cafeína, alcohol y tabaco antes de acostarte.



Practica ejercicio regularmente, pero evita hacerlo justo antes de dormir.



Relájate antes de acostarte: técnicas como la lectura, música suave o meditación.