¿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





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:

Manten la habitación donde duermes obscura, 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, limítala 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.

	٦



Mi objetivo a corto plazo:	Pasos para alcanzar mi objetivo:	