

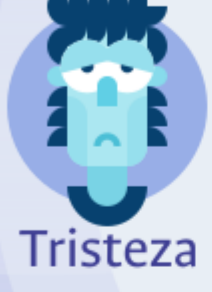
¿Problemas para dormir?



Mal genio



Desconcentración



Tristeza

Pueden ser consecuencia de tu problema de sueño



Cansancio



Falta de memoria



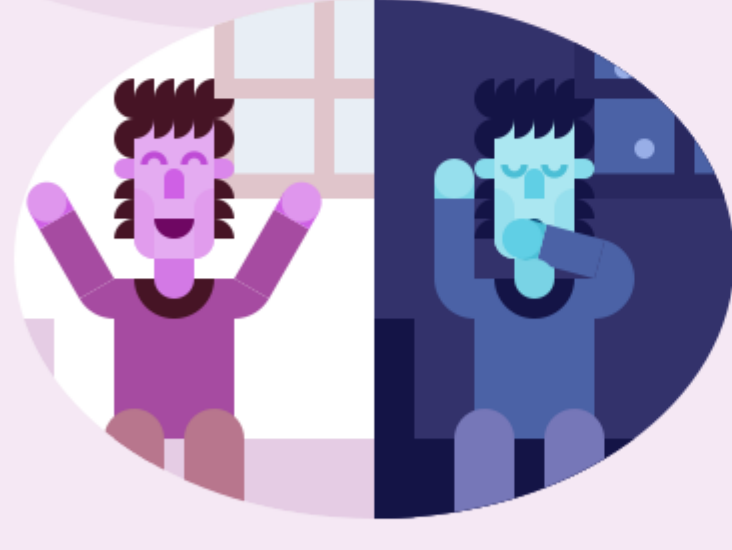
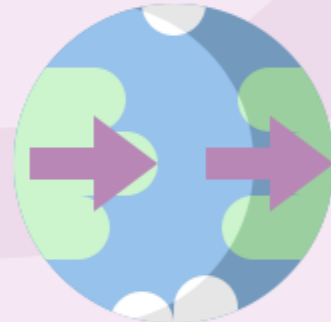
Preocupación



¿Se descuadró tu reloj biológico?

¿Sabías que tienes un reloj interno en tu cerebro? Es el *núcleo supraquiasmático* del hipotálamo anterior.

Estamos adaptados a un ritmo cíclico de actividad y de descanso, siguiendo los períodos de luz y oscuridad originados por la rotación del planeta Tierra.



Tenemos cambios físicos y mentales que siguen un ciclo diario y se deben principalmente al **ritmo circadiano**; funciona automáticamente y dura de 24,5 a 25 horas.

¿Pero qué sucede cuando haces de noche lo que deberías hacer de día?



¡Tu reloj biológico se descuadra y ya no puedes dormir bien!

¿Quieres volver a cuadrar tu reloj biológico?



Ten un horario de rutina para dormir y levantarte.



Evita consumir bebidas oscuras.



Procura evitar el ruido nocturno.



Procura tener un horario de actividades durante el día.



Practica ejercicio en la mañana.



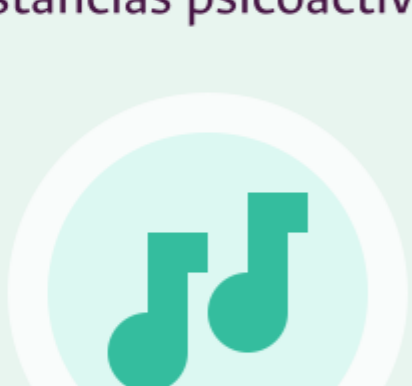
Evita consumir alcohol u otras sustancias psicoactivas.



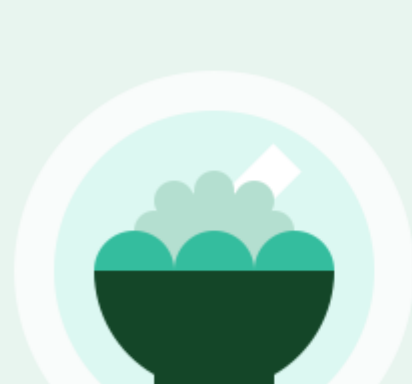
La siesta es más efectiva si no dura más de 20 minutos.



Toma un baño antes de dormir.



Escucha música relajante una hora antes de dormir.



Cena comidas ligeras 3 horas antes de dormir.



Relájate antes de ir a dormir.



Evita el uso de pantallas antes de dormir.

Procura permanecer el menor tiempo posible en tu cuarto o habitación durante el día.