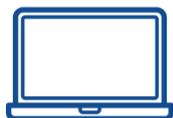


# 9 CLAVES PARA CREAR UN ENTORNO QUE FAVOREZCA EL SUEÑO

1



**EVITAR EL USO DE DISPOSITIVOS ELECTRÓNICOS CON EMISIÓN DE LUZ** al menos dos horas antes del horario de sueño habitual. El área de trabajo debe estar fuera del dormitorio.

2



**DORMIR EN OSCURIDAD**, no dejando la luz o la televisión encendidos. Utilizar un antifaz en el caso de que no pueda evitarse la contaminación lumínica procedente de la calle.

3



**ASEGURAR UN AMBIENTE SILENCIOSO PARA DORMIR.** Elegir la habitación más aislada de la casa. Si es necesario, se puede optar por insonorizar con un buen aislante acústico.

4



**MANTENER LIMPIA Y ORDENADA** la habitación. El desorden produce estrés, lo que dificulta el sueño.

5



**ELEGIR UN COLCHÓN DE FIRMEZA MEDIA**, ni demasiado blando ni demasiado duro. Probar cualquier colchón antes de comprarlo (por todos los usuarios).

6



**EVITAR LAS ALMOHADAS MUY ALTAS Y LAS DE PLUMAS.** Una selección adecuada puede optimizar la postura en la cama y facilitar un sueño reparador.

7



**APAGAR EL MÓVIL** o dejarlo fuera de la habitación durante la noche. Puede afectar al sueño por diversos mecanismos (generación de luz artificial, ruido...).

8



**PROCURAR PINTAR EL DORMITORIO CON TONOS PASTEL** o en tonos neutros. Evitar los colores intensos y excitantes. Un ambiente relajante ayuda a conciliar el sueño.

9



**EVITAR COLOCAR ACCESORIOS EN LA HABITACIÓN** que no tengan relación con el sueño, como televisores, ordenadores, radio... y cualquier cosa que distraiga del sueño.

