**MEDIDAS HIGIENE DE SUEÑO**

●Dormir solo lo suficiente para sentirse descansado y luego salir de la cama

●Irse a dormir y levantarse a la misma hora todos los días

●No tratar de obligarse a dormir. Si no puede dormir, levántese y vuelva a intentarlo más tarde.

●Beber café, té y otros alimentos con cafeína solo por la mañana

●Evitar el alcohol al final de la tarde, en la noche y antes de irse a dormir

●Evitar fumar, en especial por la noche

●Mantener su habitación oscura, fresca y sin elementos que le recuerden el trabajo u otros factores que le provoquen estrés

●Resolver los problemas que tenga antes de irse a dormir

●Hacer ejercicio varios días a la semana, pero no justo antes de irse a dormir

●Evitar mirar la pantalla de teléfonos o dispositivos de lectura ("libros electrónicos") que emanan luz antes de irse a dormir, ya que eso puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño

