



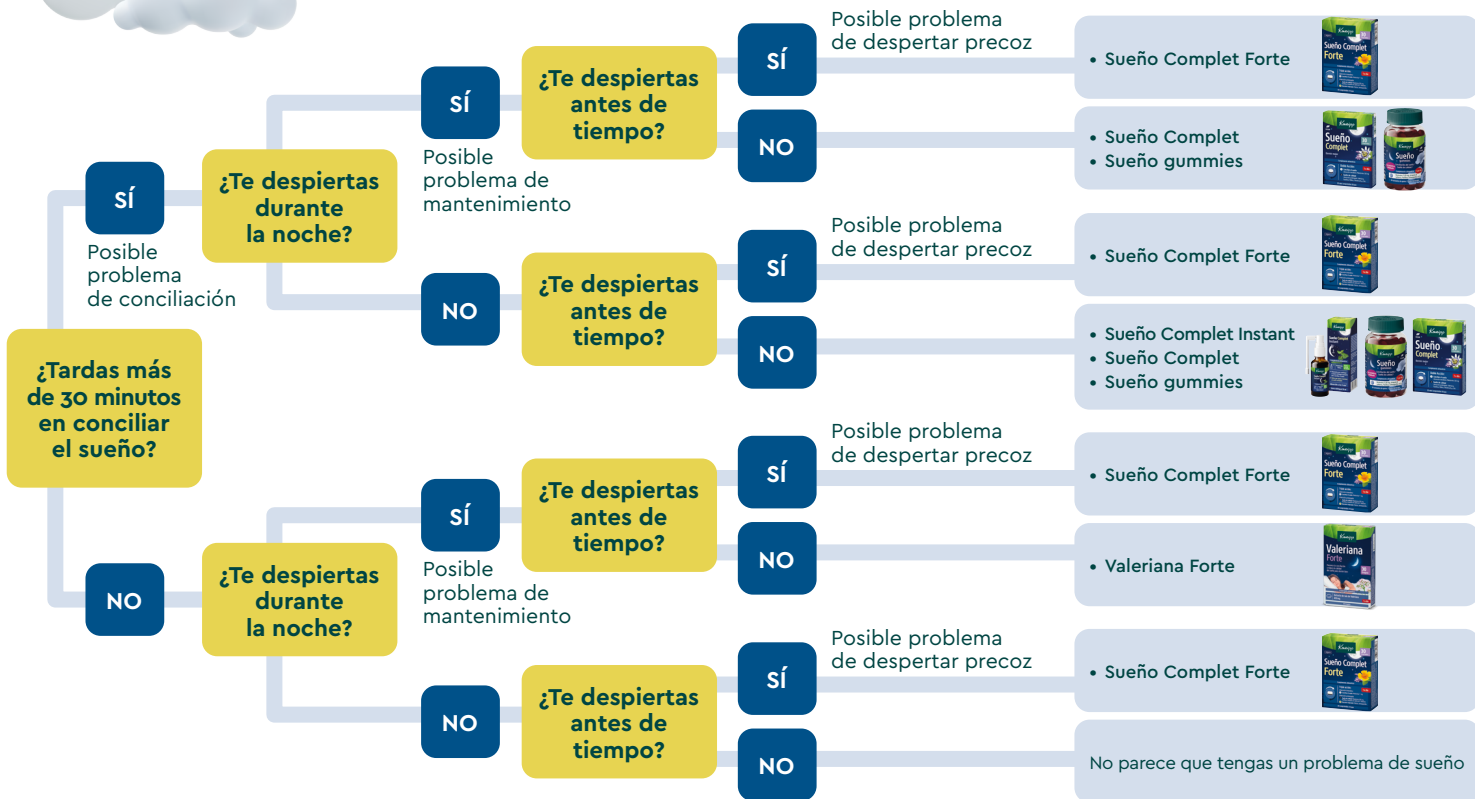
Sigue el camino
y encuentra el mejor
aliado para tu **descanso**

Kneipp

ACTIVA TU
**MODO
DORMIR**



TEST DEL SUEÑO





BIENESTAR DE DÍA Y DE NOCHE

COMO ESTAMOS DURANTE EL DÍA, SI ESTAMOS ESTRESADOS O AGOBIADOS, TENDRÁ UN EFECTO EN NUESTRO DESCANSO, Y SI DUERMES MAL EL DÍA SIGUIENTE SE TE HARÁ MÁS PESADO.

A continuación te compartimos algunos **consejos para que afrontes tu día controlando el estrés y para favorecer a que tengas una buena noche de descanso.**



Reconocer la causa del estrés analizando las situaciones que lo desencadenan. De esta forma será más fácil alejarse de la fuente de estrés o adaptarse a ella.



Aprender a priorizar y decidir qué se debe hacer ahora y qué puede esperar.



Comunicar emociones y solicitar apoyo a seres queridos como familia o amigos.



Adoptar una **postura positiva** ante los problemas.



Asistir a un **profesional sanitario especializado** para asesorarse sobre el problema.



Realizar actividades relajantes como ejercicios de respiración, meditación o relajación muscular. Algunos ejemplos serían tomar un baño de agua caliente o practicar yoga.



Mantener una **dieta sana y equilibrada.**



Evitar ingerir demasiada cafeína.



Evitar querer controlar el estrés con **hábitos poco saludables**, como fumar o beber alcohol.



ANTES DE DORMIR

- **Cenar ligero** al menos 2 – 3 horas antes de ir a la cama.
- **Seguir una rutina de sueño**, es decir acostumbrar al cuerpo a dormir a la misma hora.
- **Desconectar y relajarse**, por ejemplo, tomar un baño, leer o escuchar música antes de acostarse puede favorecer la relajación y el sueño.



DURANTE EL SUEÑO

- **Tener los pies calientes**, por ejemplo, dormir con calcetines, ayuda a mantener la temperatura corporal.
- **Dormir a oscuras** ya que la luz le impide al cuerpo liberar melatonina.
- Mantener una **temperatura estable** en el dormitorio alrededor de 18–20 grados.
- Buscar la **postura** que proporcione una mayor sensación de **relajación.**

