# Insomnio

## Recomendaciones



**Mantén horarios regulares**
Acuéstate y levántate siempre a la misma hora.

**Reduce pantallas antes de dormir**
Evita móviles, ordenadores y TV al menos 1 hora antes de acostarte.

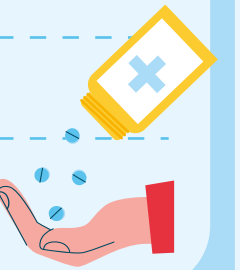
**Crea un ambiente adecuado**
Dormitorio oscuro, silencioso y fresco.
Evita estimulantes como café o alcohol.

**Relájate antes de dormir**
Prueba técnicas de respiración, lectura o meditación.

**Actividad física diaria**
Mejora la calidad del sueño.



**Cuida tu salud, también en el uso de medicamentos.**



**Recuerda:** usa las pastillas para dormir solo el tiempo necesario y bajo supervisión.