



## Semana 4 – Cómo dormir mejor en 30 días

**Día 22:** Abordar los trastornos del estado de ánimo subyacentes, incluyendo ansiedad y depresión. Tu mala calidad del sueño puede ser un síntoma de un trastorno del estado de ánimo. Si sospechas que este podría ser tu caso entonces obtener un diagnóstico y un tratamiento adecuado (sin o con fármacos) puede ayudarte a dormir y mejorar tu vida.

**Día 23:** Ronquidos más somnolencia indica apnea del sueño. Si roncas y tienes sueño durante el día, es posible que tengas apnea del sueño. El tratamiento de esta condición puede mejorar tu vida.

**Día 24:** Tranquiliza tus inquietas piernas. Este es un síndrome común que puede perturbar tu sueño. Si sufres sensaciones incómodas en las piernas por las noches que te impiden dormir habla con tu médico.

**Día 25:** Sobrepeso. El sobrepeso contribuye a los riesgos para la apnea del sueño y las piernas inquietas. Mientras tanto, no tener un sueño de buena calidad puede contribuir al aumento de peso o no poder perder peso. Esto puede convertirse en un bucle.

**Día 26:** Exponerte al sol de la mañana. El sol de la mañana es una señal para nuestro cuerpo de que pare la producción de melatonina. Es muy útil exponerte al sol por la mañana para mejorar algunos síndromes de la fase de sueño.

**Día 27:** Deshazte del despertador para no verlo por la noche. Además, golpear el botón de repetición puede ser demasiado fácil, si este es tu caso, pon tu despertador lejos de la cama para obligarte a levantarte para apagarlo.



La percepción lo es todo

**Día 28:** Considera si tienes mucho sueño durante el día. La apnea del sueño, la narcolepsia y lo que comes y bebes puede contribuir a la somnolencia durante el día.

**Día 29:** Hacer del sueño una prioridad. Ahora que has considerado muchos factores que afectan tu sueño, puedes dedicarte a cambiar aquellos que puedas.

**Día 30:** Ver a un médico del sueño. Si aún tienes dificultades para dormir o sospechas que tienes una afección como la apnea del sueño, es hora de obtener un estudio del sueño.

[www.esfacilsisabescomo.com](http://www.esfacilsisabescomo.com)

902 10 28 10 – 655 88 21 60

25 años de experiencia