



## Recuerde

- Es perfectamente normal dormir mal algunas noches si te preocupa algo.
- La cantidad requerida de sueño varía de persona a persona.
- A medida que envejecemos el estándar de sueño cambia.
- Tener un sueño profundo y reparador es clave para sentirse renovado y con energía a la mañana siguiente.
- Solo debe tomar medicamentos recetados por su profesional médico.
- En caso de duda, consulte siempre a su profesional sanitario.

**REGÍSTRATE EN LA PLATAFORMA**  
<http://enbuenaedad.es>

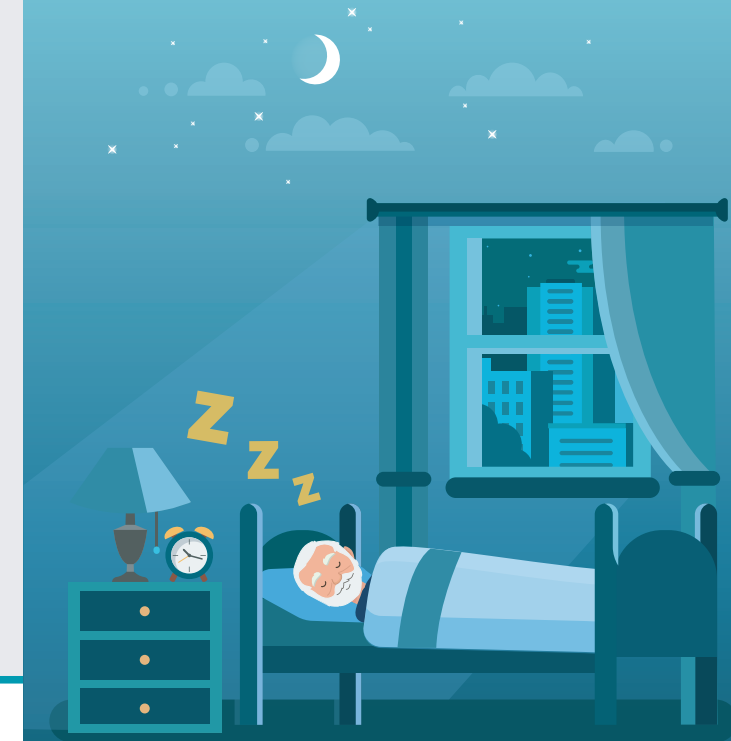
**y comparte actividades,  
experiencias y opiniones!**



FOMENTO DEL  
ENVEJECIMIENTO ACTIVO Y SALUDABLE  
A TRAVÉS DE SOLUCIONES DIGITALES

Andalucía  
se mueve con Europa

# • SUEÑO • Y SALUD



# INFORMACIÓN GENERAL



Mientras dormimos nuestro cuerpo realiza funciones que ayudan a nuestro **EQUILIBRIO FÍSICO Y MENTAL**.

Los problemas de sueño pueden repercutir de forma negativa en su **SALUD Y CALIDAD DE VIDA**.



Conforme envejecemos, empezamos a tener el sueño **MÁS LIGERO** y con **MENOR DURACIÓN**.



En ocasiones aparecen trastornos en el sueño como el **INSOMNIO**, relacionado con enfermedades como el Alzheimer o como un efecto secundario de algunos medicamentos.

La **CAUSA** más frecuente de insomnio en personas mayores se **RELACIONA CON SUS HÁBITOS DE VIDA**.



Por lo tanto, algunos cambios en **NUESTRA RUTINA** pueden ayudarnos a **DORMIR BIEN**.

# CONSEJOS PARA TENER BUENOS SUEÑOS



Mantenga una rutina diaria con una hora fija para ir a la cama y para despertarse.



Prepare el dormitorio con unas buenas condiciones de temperatura, luz y ruido que favorezcan el descanso.



Permanezca en la cama el tiempo justo para dormir, y no para otros usos como ver la televisión, escuchar la radio o mirar el móvil.



Si tras 20 minutos no ha conseguido dormir, levántese y realice alguna actividad que le haga relajarse y tener sueño nuevamente. Justo entonces vuelva a la cama.



Practique actividad física o algún deporte de entre 30 a 60 minutos diarios, mejor en horario de tarde.



Evite las siestas muy largas (un máximo de 30 minutos).

