

Tips for a Better Night's Sleep

1. **Stick to a sleep schedule** – Go to bed and wake up at the same time each day. As creatures of habit, people have a hard time in adjusting to sleep patterns. Sleeping later on weekends will not make up fully from the lack throughout the week. And it may make it harder to wake up on Monday morning. Set an alarm for bedtime.
2. **Exercise...but not too late in the day** – Try to exercise for at least 30 minutes on most days, but not later than two to three hours before bedtime.
3. **Avoid caffeine and nicotine** – Coffee, sodas, certain teas, and chocolate contain the stimulant caffeine. Its effects can take as long as 8 hours to wear off fully. Therefore, a cup of coffee in the late afternoon can make it hard to fall asleep at night. Nicotine is also a stimulant that causes its users to sleep very light at night. It can also cause people to wake up too early because of nicotine withdrawals.
4. **Avoid alcoholic drinks before bed** – Having a “nightcap” or alcoholic beverage before sleep may help you relax, but heavy use robs you of important REM sleep, keeping you in the lighter stages of sleep. Heavy alcohol impairment may also impact your breathing at night. Once the effects of alcohol wear off, it can cause you to wake up in the middle of the night.
5. **Avoid large meals and beverages late at night** – A light snack is okay, but a large meal can cause indigestion, which interferes with sleep. Drinking too many liquids may also awaken you to urinate.
6. **If possible, avoid medicines that delay or disrupt sleep** – Some commonly prescribed blood or heart medications, as well as over-the-counter and herbal remedies, disrupt sleep patterns. Talk to your doctor or pharmacists to see if anything you are taking is contributing to your insomnia and see if they can be taken at other times in the day.
7. **Don't take naps after 3 pm.** – Naps can help make up for lost sleep, but late afternoon naps can make it harder to fall asleep at night.
8. **Relax before bed** – Don't overschedule your day so that no time is left for unwinding. A relaxing activity, such as reading or listening to music, should be a part of your bedtime ritual.
9. **Take a hot bath/shower before bed** – The drop in body temperature when leaving the shower may help you feel sleepy, and the bath will help you relax and slow down.
10. **Bedroom should be: Dark, Cool, and gadget free** – Get rid of anything that may distract you from sleep, such as noises, bright lights, an uncomfortable bed, or warm temperatures. You sleep better if the temperature of the room is on the cool side. TV's, cell phones, and computers can be a distraction. Have a comfortable pillow and mattress. Do not watch the clock as you try to fall asleep.
11. **Have the right sunlight exposure during the day** – Daylight is key to regulating daily sleep patterns. Try to get outside, natural sunlight for at least 30 minutes each day. If possible wake up with the sun or use very bright lights in the morning. If experiencing sleep problems, experts recommend getting an hour of sunlight in the morning and turning down the lights an hour before bed.
12. **Don't lie in bed awake** – If you find yourself still awake after lying in bed for 20 minutes, before becoming anxious, find a relaxing activity (*Not staring at a screen!*) to do until you feel sleepy. The “worry” about not falling asleep right away, can make it harder to fall asleep later.

Adapted from “Why We Sleep” by Matthew Walker, PhD
Appendix: Twelve Tips for Healthy Sleep



Renuevo
MENTAL HEALTH
CLÍNICA MÉDICOS

Consejos para Dormir Mejor

1. **Siga un horario de sueño:** Vaya a la cama y despiértese a la misma hora todos los días. Dormir más tarde los fines de semana no compensará completamente la falta durante la semana y puede hacer que sea más difícil despertarse el lunes por la mañana.
2. **Haga ejercicio... pero no demasiado tarde en el día:** Intente hacer ejercicio 30 minutos la mayoría de los días, pero no más tarde de dos o tres horas antes de acostarse.
3. **Evite la cafeína y la nicotina:** El café, los refrescos, ciertos té, y el chocolate contienen cafeína, que es un estimulante. Sus efectos pueden tardar hasta 8 horas en desaparecer por completo. Por lo tanto, una taza de café al final de la tarde puede dificultar conciliar el sueño por la noche. La nicotina también es un estimulante que hace que sus usuarios duerman muy ligero por la noche. También puede hacer que las personas se despierten demasiado temprano debido a la abstinencia de nicotina.
4. **Evite las bebidas alcohólicas antes de acostarse:** Tomar “un trago” o una bebida alcohólica antes de dormir puede ayudarlo a relajarse, pero el uso en exceso de alcohol le roba una fase importante de el sueño ROM, manteniéndolo en las etapas más ligeras del sueño. Estar bajo la influencia de un alto consumo de alcohol también puede afectar su respiración durante la noche. Una vez que los efectos del alcohol desaparecen, puede provocar que pierda el sueño a mitad de la noche.
5. **Evite comidas y bebidas abundantes a altas horas de la noche:** Una botana ligera está bien, pero una comida abundante puede provocar indigestión, lo que interfiere con el sueño. Beber demasiados líquidos también puede despertarlo con ganas de orinar.
6. **Si es posible, evite los medicamentos que retrasan o interrumpen el sueño:** Algunos medicamentos para la sangre o el corazón, comúnmente recetados, así como remedios a base de hierbas y de venta libre, alteran los patrones de sueño. Hable con su médico para ver si algo de lo que está tomando contribuye a su insomnio y vea si puede tomarlo en otros momentos del día.
7. **No tomes siestas después de las 3 de la tarde:** Las siestas pueden ayudar a compensar el sueño perdido, pero las siestas al final de la tarde pueden hacer que sea más difícil conciliar el sueño por la noche.
8. **Relájate antes de acostarte:** No programes demasiadas actividades en tu día para que no te dejen tiempo para relajarte. Una actividad relajante, como leer o escuchar música, debe formar parte de su rutina antes de acostarse.
9. **Tome un baño/ducha caliente antes de acostarse:** La caída de la temperatura corporal al salir de la ducha puede ayudarlo a sentir sueño, y el baño le ayudará a relajarse y a tranquilizarse.
10. **El dormitorio debe ser: Oscuro, fresco y libre de aparatos:** Deshágase de todo aquello que pueda distraerte del sueño, como ruidos, luces brillantes, una cama incómoda o temperaturas cálidas. Dormirá mejor si la temperatura de la habitación es fresca. Los televisores, los teléfonos móviles, y las computadoras pueden ser una distracción. Tenga una almohada y un colchón cómodos. No mire el reloj mientras intenta conciliar el sueño.
11. **Tenga la exposición adecuada a la luz solar durante el día:** La luz del día es clave para regular los patrones de sueño diario. Trate de salir al aire libre, a la luz solar natural, durante al menos 30 minutos cada día. Si es posible despiértese con el sol o utilice luces muy brillantes por la mañana. Si tiene problemas para dormir, los expertos recomiendan tomar una hora de luz solar por la mañana y bajar las luces una hora antes de acostarse.
12. **No se quede despierto en la cama:** Si todavía está despierto después de estar acostado en la cama durante 20 minutos, antes de sentirse ansioso, busque una actividad relajante (*¡Sin mirar una pantalla!*) para hacer, hasta que tenga sueño. La “preocupación” por no conciliar el sueño de inmediato puede hacer que sea más difícil conciliar el sueño más tarde.

Adapted from “Why We Sleep” by Matthew Walker, PhD
Appendix: Twelve Tips for Healthy Sleep



Renuevo
MENTAL HEALTH
CLÍNICA MÉDICOS