

# Dolor y sueño



## RECOMENDACIONES BÁSICAS para mejorar la **calidad del sueño**



Irse a la cama sólo cuando se tenga sueño y realizar **rutinas para inducir el sueño** (leer, relajarse...).



**Intentar levantarse y acostarse todos los días a la misma hora**, incluido los fines de semana y vacaciones.



**Evitar quedarse en la cama despierto más tiempo del necesario**, utilizar el dormitorio solo para dormir.



**Evitar las siestas** (no a partir de las 15h, y de 15 minutos).



Reducir o **evitar** el consumo de **alcohol, cafeína y tabaco** al menos 6 horas antes de la hora de acostarse.



**Evitar las comidas copiosas** antes de acostarse.



**Mantener condiciones ambientales adecuadas** para dormir (temperatura fresca, ventilación, sin ruidos, oscuridad).



**Evitar actividades estresantes** en las horas previas a acostarse.



**Realizar diariamente ejercicio físico moderado**, preferible por la mañana.\*



**Practicar ejercicios de relajación** antes de acostarse.

\*Recuerde consultar con el médico qué tipo de actividad es la adecuada según su dolor y su condición física.

**Bibliografía. 1.** Martín Gil JA. Programa educacional a pacientes con dolor crónico. 1ª Ed. Madrid: Pulso Ediciones; 2020. ISBN: 978-84-86671-87-7.

**DOLOR.**  
com

**GRÜNENTHAL**