

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