

# HÁBITOS DE DORMIR SALUDABLES



MASSACHUSETTS  
Alzheimer's Disease  
Research Center

## Recomendaciones para dormir de forma saludable

### Edad

18-60

61-64

65 +

### Horas de sueño recomendadas

7 horas de sueño o más

7-9 horas de sueño

7-8 horas de sueño



## Se constante



Acuéstate cada noche a la misma hora y levántate por la mañana a la misma hora, incluso los fines de semana.



## Haz ejercicio

Mantente activamente físico durante el día puesto que esto te ayudará a dormirte más fácilmente por la noche.



## Optimiza el dormitorio

Asegúrate que tu dormitorio es tranquilo, está oscuro, relajante y que la temperatura es confortable

## Debes evitar

No comas mucho ni bebas alcohol o cafeina antes de acostarte.



## Sin electrónicos



Elimina de tu dormitorio la TV, computadoras, celulares, puesto que pueden estimular el cerebro y dificultar el sueño.

Habla con tu doctor si tienes insomnio, roncas, estás fatigado o te duermes excesivamente durante el día.