



1



Cree un **ambiente que promueva el sueño** (oscuro, sin ruidos y con una temperatura agradable).

2



Evite el uso de dispositivos electrónicos al menos de 30 minutos a una hora antes de acostarse.

3

Para el uso nocturno del dispositivo, active las aplicaciones y funciones de **bloqueo de luz azul** en sus dispositivos.



4



Apéguese a un **horario constante de sueño**. Despiértese a la misma hora incluso los fines de semana.

5

Practique una **rutina regular a la hora de dormir** que le ayude a prepararse para dormir (leer, escribir un diario, meditar, orar, etc.).



6



Evite comer al menos 2-3 horas antes de dormir. Limite el consumo de agua para evitar las idas frecuentes al baño.

7



Haga ejercicio con regularidad, **PERO evite la actividad intensa antes de acostarse**.



REFERENCES

Hall, C. A. (2018). Occupational therapy toolkit: Patient handouts and treatment guides (7th ed.). Timonium, MD: Hallen House Publishing.

National Cancer Institute (2019). Sleep disorders-Patient version. Retrieved from https://www.cancer.gov/about-cancer/treatment/side-effects/sleep-disorders-pdq#_3

Sleep Health Foundation (2018). Caffeine and sleep. Retrieved from <https://www.sleephealthfoundation.org.au/caffeine-and-sleep.html>

Sheth, M., & Thomas, H. (2019). Managing sleep deprivation in older adults: A role for occupational therapy. OT Practice, CE-1-CE-8. Retrieved from <https://www.aota.org/~media/Corporate/Files/Publications/CE-Articles/CE-Article-March-2019-Managing-Sleep-Deprivation-Older-Adults.pdf>