

WHAT IS Insomnia?

Insomnia is a common sleep disorder that can make it hard to fall asleep, hard to stay asleep, or cause you to wake up too early and not be able to get back to sleep. You may also still feel tired when you wake up. Insomnia can affect not only your energy level and mood, but also your health, work and quality of life.



Video Resource

What causes insomnia?

youtu.be/j5SI8LyI7k8



What can you do?



Stick to a consistent sleep schedule.

Aim to get at least 7–8 hours of sleep every night.



Stay active.

Regular physical activity helps promote a good night's sleep.



Make your bedroom a comfortable place to sleep.

Try to keep cell phones and tablets in a separate room as they can distract you from a good night's sleep.



Avoid large meals and drinks before bedtime.



Avoid or limit naps, which can make it harder to fall asleep at night.



Avoid or limit your caffeine

and alcohol intake, and don't use nicotine before bed.



¿QUÉ ES EL Insomnio?

El insomnio es un trastorno del sueño común que puede hacer que sea difícil conciliar el sueño, difícil permanecer dormido o hacer que te despiertes demasiado temprano y no puedas volver a dormirte. También es posible que todavía te sientas cansado cuando te despiertes. El insomnio puede afectar no solo tu nivel de energía y estado de ánimo, sino también tu salud, trabajo y calidad de vida.



Recurso en video

¿Qué es el
Insomnio?

[youtu.be/
Eb0WMpPCJe0](https://youtu.be/Eb0WMpPCJe0)



¿Qué puedes hacer?



Apégate a un horario de sueño constante.

Trata de dormir al menos
7 u 8 horas todas las noches.



Mantente activo.

La actividad física
regular ayuda a
conciliar el sueño.



Haz que tu dormitorio sea un lugar cómodo para dormir.

Trata de mantener los
teléfonos celulares y las
tabletas en una habitación
separada, ya que te pueden
distrar de una buena noche
de sueño.



Evita comer
mucho, y las
bebidas, antes
de irte a la
cama.



Evita o limita las siestas,

que pueden dificultar que
puedas conciliar el sueño
por la noche.



Evita o limita tu consumo de cafeína

y alcohol, y no
consumas nicotina
antes de acostarte.

