



SUEÑO Y ACTIVIDAD NOCTURNA



Cómo ayudar cuando la persona duerme mal

1

Mantén horarios regulares

Acostarse y levantarse a horas parecidas cada día.



3



Evita siestas largas y exceso de cafeína

Las siestas largas y la cafeína dificultan dormir por la noche.

2



Favorece la luz de día y el movimiento

Exposición a luz natural y actividad física adaptada.



4



Revisa molestias o causas médicas

Dolor, ganas de orinar, hambre, medicamentos, apnea del sueño.

5



Haz la noche más tranquila y segura

Menos ruido, luz tenue y camino despejado al baño.



CONSULTA SI...



hay caídas



hay somnolencia intensa de día



el cambio fue brusco o muy marcado



Dormir mejor también ayuda a cuidar mejor.

