

# Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



Mantenga un ambiente adecuado para dormir en lo que respecta a ruido, iluminación, temperatura, colchón y almohadas.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**

# CONSEJOS PARA TU BIENESTAR

Para que te mantengas en buen estado físico y emocional... sigue estas recomendaciones:

- ★ Cuida tu higiene personal.
- ★ Mantén tu casa limpia y ordenada.
- ★ Evita comer y beber en exceso.
- ★ Respeta y mantén tus horario de sueño (¡Evita dormir todo el día!)

Lo mejor es quedarse en casa si no existe un motivo muy importante para salir.



para una #SanaDistancia, #QuédateEnCasa  
**Si te cuidas tú, nos cuidamos todos.**

Visita [www.gob.mx/coronavirus](http://www.gob.mx/coronavirus)

Llama al 800 772 58 34



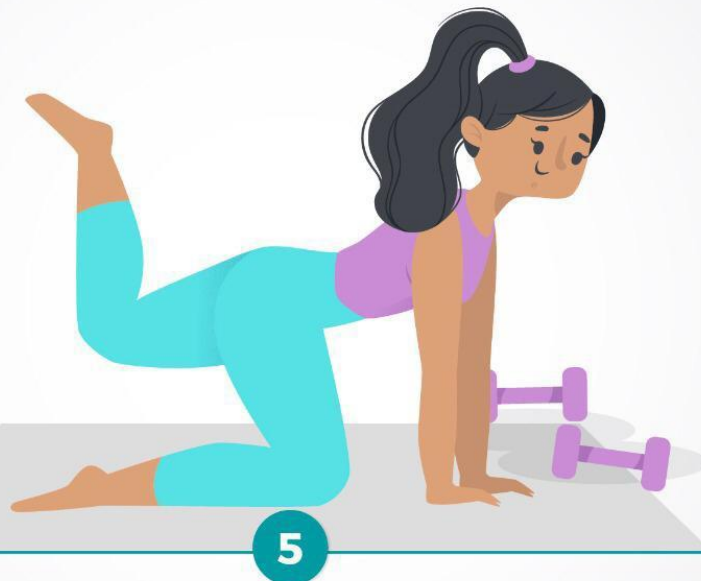
Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**



## Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



Haga ejercicio físico regularmente en casa, pero evítelo en las tres horas previas a la hora de dormir.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**

# Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



2

Elimine o disminuya el consumo de sustancias que afectan el sueño como el alcohol y la cafeína a partir de las 18:00 horas.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**

# Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



No se vaya a la cama con hambre o sed, o después de comer o beber en exceso y evite comidas altas en calorías.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**

# Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



8

## **Dormir bien le permitirá:**

- Reducir los niveles de ansiedad y estrés.
- Tener mejores ideas y mayor creatividad.
- Mantenerse saludable.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**

# Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



6

Establezca un ritual relajante antes de acostarse como leer, evite el uso de dispositivos electrónicos en horas previas a dormir.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**

# Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



1

Mantenga siempre la misma rutina, acostarse y levantarse en el mismo horario, incluyendo los fines de semana.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**



## Higiene del sueño durante la contingencia por COVID-19



Si no puede dormir, no se inquiete ni se angustie demasiado. Levántese de la cama y haga algo relajante como meditar o leer.

**#QuédateEnCasa**



Secretaría  
de Salud



**GUERRERO**