

INSOMNIOA INSOMNIO



arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

**Tu farmacia
en Gros**

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org

Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766

www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Oheratzeko eta jaikitze ordutegi finko bat mantendu.
- Ariketa fisikoa egin, baina ez arratsaldeko azken orduan. Irakurri, denbora pasak egin, josi, burua nekatu egunean zehar.
- Siestarik ez egin, eta egiten baduzu, 20 minutukoa gehienez.
- Arin afaldu, alkoholik eta kaferik edan gabe.
- Oheratu aurretik bainu bero bat hartu, edari epel bat edan, erlaxatzeko ariketak egin, irakurri...
- Oheratu aurretik telebistatik EZ ikusi eta pantailak eta mugikorrak saihestu.
- Argia itzali eta zaratak ekidin.
- 20 minutu ondoren lo hartu ezinik bazabiltza, 5. puntuko ariketaren bat martxan jarri.

Recomendaciones sanitarias

- Mantén una rutina del sueño, acostándote y levantándote a la misma hora.
- Haz ejercicio para cansar tu cuerpo. Evita el ejercicio a última hora del día. Lee, cose, haz crucigramas, cansa tu mente durante el día.
- No duermas siesta, y si lo haces, no más de 20 minutos.
- Cena ligero, evitando beber alcohol y excitantes como el café.
- Antes de acostarte, date un baño caliente, bebe alguna bebida templada, haz ejercicios de relajación, lee, escucha música suave...
- Antes de acostarte NO veas la televisión ni utilices pantallas ni móviles.
- Cuida los niveles de luz y ruido.
- Si llevas 20 minutos sin poder dormirte, levántate e intenta realizar alguna actividad propuesta en el punto 5.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*