



**INTENTA DORMIR  
LO SUFICIENTE.**

*Un adulto necesita dormir  
7-8 horas para sentirse  
recuperado.*



**RESPETA LOS RITMOS Y CICLOS.**

*Los horarios regulares a  
la hora de acostarse y levantarse  
ayudan a regular los ritmos  
circadianos o ciclos día-noche,  
muy importantes para  
un descanso de calidad.*

**SER BÚHO  
MOJA**



**SI VIVES EN EL BOSQUE  
Y CON TURNO  
DE NOCHE**



**EVITA LOS ESTÍMULOS.**

*Antes de acostarte evita los  
estimulantes como la cafeína  
y el tabaco, las cenas copiosas, el  
alcohol y la exposición a pantallas  
luminosas como  
las del móvil o el ordenador.*



**GESTIONA TU DESCANSO.**

*Evita el ruido. No te quedes en la  
cama más de lo necesario. No  
realices actividad física intensa dos  
horas antes de acostarte. Realiza  
actividad física para inducir al  
descanso y utiliza un colchón y una  
almohada adecuados.*

**SI NO ES TU CASO, NO SEAS BÚHO  
¡Y MEJORA TU DESCANSO!**