

# ANSIEDAD Y CALIDAD DEL SUEÑO



El sueño es un proceso biológico complejo, ya que, mientras se duerme, las funciones del cerebro y cuerpo siguen activas para mantener saludable al cuerpo. A continuación te presentamos algunos tips para reducir la ansiedad:



Cuando se padece de **ANSIEDAD** existe la tendencia a tener pensamientos recurrentes y de gran preocupación que pueden **alterar la calidad del sueño**.

## ¿CÓMO NOS AFECTA?



Dificultades para conciliar el sueño



Insomnio



Despertarse con frecuencia



Tener pesadillas

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?



Mantener una rutina de sueño.



Evitar cafeína, alcohol, nicotina u otros estimulantes.



Practicar técnicas de relajación antes de irnos a dormir.



Desconexión de aparatos y pantallas antes de acostarse.



Propiciar un ambiente adecuado para el sueño: habitación oscura, fresca y tranquila.

Fuente: Ministerio de Salud