

# INSOMNIO EN LA DESESCALADA

## ¿POR QUÉ? ¿CÓMO PUEDO EVITARLO?

Es posible que durante el estado de cuarentena y aún ahora en la fase de desescalada, te encuentres en alguna o varias de estas situaciones:



### A QUÉ SE PUEDE DEBER:

- Ruptura de las actividades y ritmo de vida anterior, lo que ha podido generar malestar.
- Incertidumbre acerca del futuro.
- Preocupación ante la nueva situación.
- Sobreexposición a noticias, especialmente a bulos.
- Pensamientos sobre miedo al contagio.

### ¿QUÉ PUEDO HACER?



**Mejora tu higiene del sueño.** Evita tomar bebidas con cafeína o teína al final del día, cena de forma ligera 2 horas antes de acostarte, evita siestas de larga duración.

**Planifica tu rutina.** Establece un horario, trata de levantarte pronto y a la misma hora cada día, organiza todas las tareas que vayas a realizar e intenta acostarte siempre a la misma hora.



**Desconecta de la tecnología y descansa.** También trata de no sobrepasarte leyendo noticias desagradables antes de ir a dormir.

**Activa tu cuerpo.** Realiza ejercicio al menos una vez al día, sal a correr o a andar. Puedes incluirlo en tu rutina, te ayudará a descansar mejor.

