

## RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA CONCILIAR EL SUEÑO

- Evita tomar café, té, alcohol o nicotina antes de irte a dormir.
- Evita tomar otras sustancias estimulantes como refrescos con cafeína o bebidas energéticas.
- Evita tomar en la cena alimentos diuréticos o que contengan mucha agua como la sandía, el melón, la piña, la lechuga o los espárragos, porque hacen que nos levantemos más a menudo para ir al baño.
- Intenta terminar la cena 2-3 horas antes de acostarte.

Si aún siguiendo estas recomendaciones te cuesta conciliar el sueño, en nuestra farmacia encontrarás otras alternativas naturales que te ayudaran a dormir.

No dudes en preguntarnos



**Dra. M<sup>a</sup>. Angeles Via Sosa**

C/ Carretera de Mata, 43  
08304 Mataró  
Telf. 937901828

[info@farmaciacarreterademata.com](mailto:info@farmaciacarreterademata.com)  
[www.farmaciacarreterademata.com](http://www.farmaciacarreterademata.com)

## HORARIO

DE LUNES A VIERNES  
DE 8:30 a 20:30 H  
SÁBADOS DE 8:30 A 14:30 h

# ¡¡¡SOS NO PUEDO DORMIR!!!



## DIEZ CONSEJOS QUE TE TRAERÁN DULCES SUEÑOS

1. Mantén el dormitorio oscuro, tranquilo y bien ventilado a lo largo de la noche.
2. Comprueba que tu colchón no sea ni demasiado blando ni demasiado duro.
3. Realiza ejercicio físico a diario.
4. Procura levantarte cada día a la misma hora.
5. Evita dormir la siesta si te cuesta dormir por la noche.
6. Ve a la cama en cuanto tengas sueño.
7. No comas ni bebas grandes cantidades durante las 3 horas previas a acostarte.
8. Establece un ritual para acostarte, como leer antes de dormir.
9. Si no consigues dormir, no fuerces la situación. Concéntrate en pensamientos relajantes.
10. En el caso que tengas pérdidas de orina, usa un absorbente específico que garantice la absorción.



## ¿QUIERES COMPROBAR CÓMO ES TU SUEÑO?

### *DURANTE EL MES PASADO:*

Calidad del sueño:			
Muy buena 1 pt	Aceptablemen te buena 2 pts	Ligerament e pobre 3 pts	Muy pobre 4 pts
Min. para coincilar el sueño:			
0-20 min 1 pt	21-30 min 2 pts	31-60 min 3 pts	Más de 60min 4 pts
Número de veces que te despiertas en la noche:			
Ninguna 1 pt	1-3 2 pts	4-5 3 pts	Más de 5 4 pts
Horas de sueño cada noche:			
8 horas 1 pt	6-7 horas 2 pts	5-6 horas 3 pts	Menos de 5 h 4 pts
Sueño durante el día:			
Nunca 1 pt	Un poco 2 pts	Bastante 3 pts	Todo el tiempo 4 pts
Núm. de veces que has optado por lo natural:			
Nunca 1 pt	1-7 veces 2 pts	8-20 veces 3 pts	Más de 20 veces 4 pts
Número de veces que has tomado medicamentos sedantes con receta:			
Nunca 1 pt	1-7 veces 2 pts	8-20 veces 3 pts	Más de 20 veces 4 pts

## PUNTUACIÓN DEL TEST DEL SUEÑO:

**Menos de 9 puntos:** no padeces de insomnio.  
**De 9 a 14 puntos:** puedes padecer insomnio leve.

**De 14 a 21 puntos:** puedes padecer insomnio moderado.

**De 21 a 28 puntos:** puedes padecer insomnio severo.

### ¡Ahora puedes seguir la evolución de tu descanso!

DIA    1    2    3    4    5    6    7

Horas de sueño	Más de 8 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	8 horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	6-7 horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	4-5 horas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Menos de 4 h	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cómo me siento al día siguiente	BIEN	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	REGULAR	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	MAL	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Señala con una X las horas de sueño seguidas de las que disfrutas. Marca también con una X cómo te sientes a lo largo del día.

Siguiendo la línea que salga en tu resultado, podras valorar tu evolución.

**¡NO TE DESANIMES!**