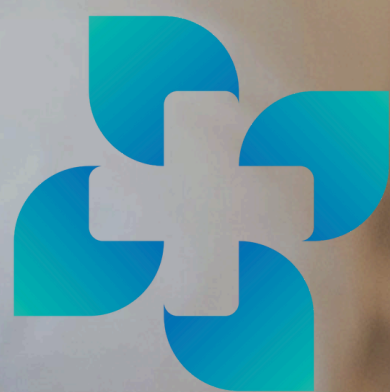


10 hábitos simples para mejorar tu sueño

Guía práctica para dormir mejor y cuidar tu
salud



Dra. Margarita Romero | Medicina online y bienestar

Dormir bien no es un lujo, es
una necesidad.

La falta de sueño impacta
en tu energía, tu mente y tu
salud a largo plazo.



Aquí encontrarás 10
hábitos simples y
respaldados por evidencia
médica que pueden
transformar tu descanso

Mantén un horario regular



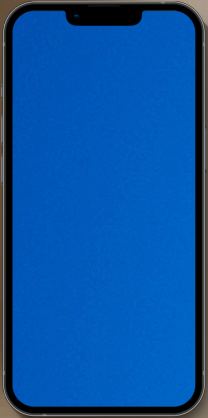
Dormir y despertar a la misma hora regula tu reloj biológico y mejora la calidad del sueño

Luz natural por la mañana



La exposición al sol ayuda a sincronizar tu ritmo circadiano

Evita pantallas 2 horas antes



La luz azul altera la producción de melatonina y retrasa el sueño

Crea una rutina relajante



Leer, meditar o una ducha tibia envían señales de descanso al cuerpo

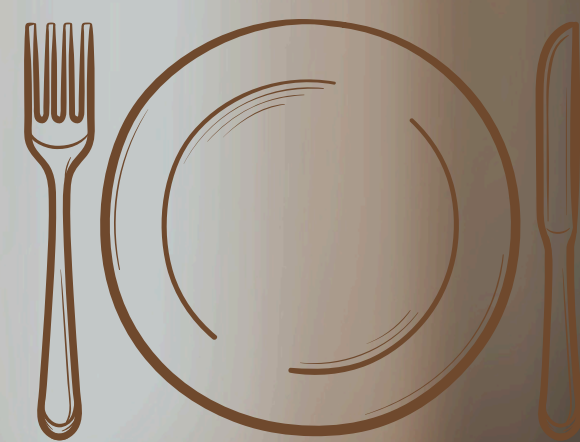
Cuidado con las siestas

Hazlas cortas (20-30 min) y antes
de las 3:00 pm



Cuida tu alimentación nocturna

Evita comidas pesadas,
alcohol o cafeína por la
noche



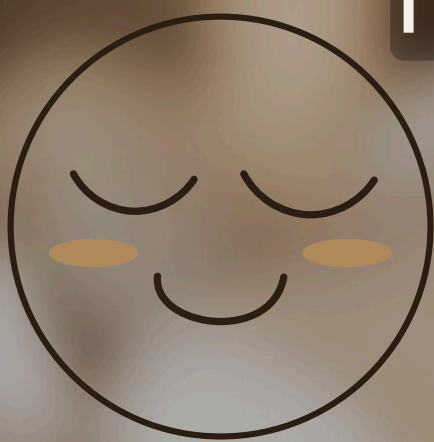
Haz ejercicio pero no muy tarde

Muévete en el día, pero evita ejercitarte 3 horas antes de dormir



Ambiente adecuado

Oscuridad, silencio y temperatura fresca en tu cuarto mejoran la calidad del sueño



A background image showing two hands, one from a person with dark skin and one from a person with light skin, reaching towards each other in a gesture of support or connection. The hands are positioned in the center of the frame, with fingers slightly curled as if about to clasp or hold each other. The background is a soft, out-of-focus light brown or beige color.

Gestiona el estrés

Respiración profunda o
journaling ayudan a calmar la
mente

Consulta si el insomnio persiste

Si llevas más de 3 semanas
con problemas, busca ayuda
médica

Agenda tu consulta médica en línea.

Tu descanso también es
salud.

Si el insomnio, la fatiga o el
estrés están afectando tu
vida, no lo ignores.

Estoy aquí para
acompañarte



Dra. Margarita Romero



+52 664 266 1028



dramargaritaromero.com

