



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



MEJORE SU HIGIENE DEL SUEÑO



MUÉVALO

Cargue su dispositivo lo más lejos posible de la cama. ¿Beneficio adicional? La distancia puede ayudar a que se sienta menos agobiado, en general.



ATENÚELO

Atenúe la pantalla o utilice una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar su ritmo circadiano y la producción de melatonina.



CONFIGÚRELO

Las alarmas no se utilizan solo para despertarse: configure una alarma que le recuerde que es la hora de irse a dormir.



DESACTÍVELO

Si tiene el hábito de navegar por la pantalla de su dispositivo y desea dejarlo, pruebe una aplicación de bloqueo de aplicaciones que le impida distraerse con correos electrónicos fuera del horario laboral, redes sociales o juegos.



BLOQUÉELO

Deshágase de las notificaciones que lo despiertan por la noche. Coloque el teléfono en modo "No molestar" para bloquear todas las notificaciones cuando esté intentando dormir.

Patrocinado a nivel local por

