



City of
Hope®

Stimulants

Avoid stimulants such as caffeine, alcohol and nicotine. Don't take them several hours before bedtime.

Light

Spend time in bright light during the day. Do not use the TV, computer or tablet one hour before bedtime. The light from these devices tricks your body's clock to think it is daytime, not bedtime.

Exercise

Ask your doctor what kind of exercise is safe for you (such as walking or yoga). Try to exercise earlier in the day, at least two hours before bedtime.

Every night routine

Have a routine that is the same every night. It may be washing your face, brushing your teeth, praying or meditating. Start it at the same time, and get into bed at the same time.

Promote things that induce sleep

Keep your room cool and dark. Use white noise or ear plugs if noise keeps you awake. Eat a light protein snack. Relax by using lavender oil or techniques such as deep breathing or guided imagery.



CityofHope.org



City of
Hope®

Centro de investigación y
tratamientos contra el cáncer

Estimulantes

Evite el uso de estimulantes como cafeína, alcohol y nicotina. No los consuma después de mediodía.

Luz

Pase tiempo bajo la luz del día. No use el televisor, la computadora o la tableta una hora antes de acostarse. La luz de estos aparatos “engaña” el reloj biológico que cree que es de día y no la hora de acostarse.

Ejercicio

Consulte con su médico la clase de ejercicio recomendado para usted (como caminar o hacer yoga). No haga ejercicio durante las dos horas antes de acostarse.

Rutina nocturna

Tenga una misma rutina para todas las noches. Puede ser lavarse la cara, cepillarse los dientes, rezar o meditar. Comience su rutina a la misma hora y acuéstese al mismo horario.

Promueva actividades que induzcan el sueño

Mantenga su habitación fresca y oscura. Use un sonido de fondo o tapones para los oídos si el ruido no lo deja dormir. Coma un bocadillo liviano con proteínas. Use aceite de lavanda, o técnicas de respiración profunda o de meditaciones guiadas para relajarse.



CityofHope.org/espanol