

# OCHO CONSEJOS PARA FOMENTAR HÁBITOS SALUDABLES EN LAS PERSONAS CON SÍNDROME DE DOWN PARA LA HORA DE DORMIR



Los trastornos del sueño frecuentemente afectan a las personas con síndrome de Down. Creciente evidencia sugiere que la interrupción del sueño podría acelerar la progresión de la enfermedad de Alzheimer sintomática.

LuMind IDSC ha compilado ocho consejos para alentar a tu ser querido con síndrome de Down a crear hábitos sanos para dormir.

Para más recursos, regístrate a  **DSC**, ¡es gratis!

## Un horario regular para dormir:

Mantén un patrón consistente para dormir al levantarte a la misma hora todos los días.



## Una rutina relajante a la hora de ir a la cama:

Pasa un tiempo antes de dormir relajándote: lee un libro o relájate en la tina.



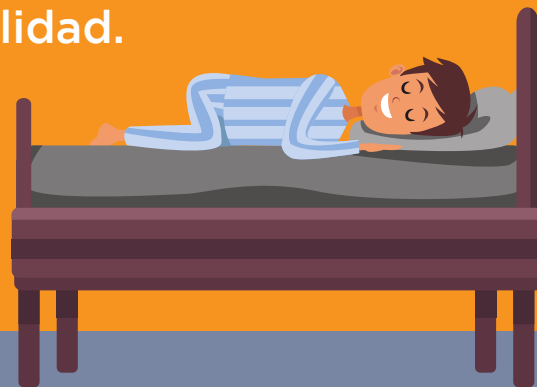
## Evita los estimulantes:

No tomes bebidas con cafeína, bebidas dulces o bebidas energizantes antes de la noche.



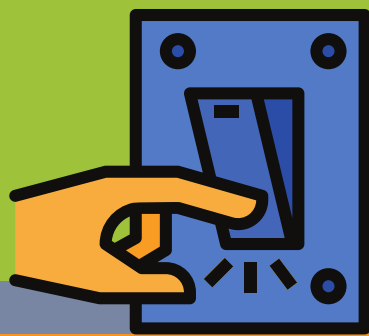
## Un buen ambiente para dormir:

Mantén tu habitación aireada, fresca y cómoda con un colchón y frazadas de buena calidad.



## Bloquea el ruido y la luz:

Asegúrate de que tu habitación esté oscura y quieta, o utiliza una máquina de ruido blanco, un ventilador o música para bloquear ruido exterior.



## Solamente para dormir:

Evita ver televisión o utilizar otros dispositivos tales como teléfonos celulares en la cama.



## Ejercítate y aprovecha la luz del día:

Trata de ejercitarte regularmente, pero no con tanta intensidad antes de la hora de dormir. Trata de pasar tiempo afuera durante el día. Incluso una caminata corta durante el día puede ayudarte a la hora de dormir.



## Aliméntate sanamente:

Trata de alimentarte una dieta saludable. Evita comida que sea pesada, grasosa, frita o picante muy tarde en la noche si padeces de indigestión. Bananas, yogurt, o cereales sanos son buenas opciones antes de dormir.



\*Esta información tiene por objeto servir para propósitos educativos y no intenta sustituir un plan médico por un profesional calificado. Siempre habla con tu proveedor médico acerca de tu situación específica.