

QUE LA TOS NO TE INTERRUMPA EL SUEÑO

Medidas para minimizar las molestias



La dificultad para conciliar y/o mantener el sueño o la sensación de no haber tenido un sueño reparador afecta también a nuestra vida diaria, ya que el sueño es necesario para nuestro bienestar físico y mental.

Las **causas** más habituales del insomnio¹



Estrés, ansiedad, preocupación



Cafeína, nicotina y alcohol



Malos hábitos del sueño



Trastornos respiratorios: alergias, asma, bronquitis, gripe, resfriado común



La **tos** acostumbra a acompañar a estas afecciones, y suele ser un gran inconveniente para conciliar el sueño.

Cómo reducir los efectos de la tos y conciliar el sueño



Dormir recostado en vez de tumbado para facilitar la respiración nasal



Mantener limpia la habitación, las almohadas y la ropa de cama



Asegurarse de que la habitación está a una **temperatura y nivel de humedad adecuados** y evitar ambientes muy fríos o secos



Tomar **caramelos**, inhalar **aceites esenciales** o hacer **ejercicios de respiración**



Hidratar la garganta bebiendo muchos líquidos que ayuden a evitar la irritación y a humedecer las membranas de las mucosas



Medicamentos antitusígenos (siempre y cuando se haya consultado su médico o farmacéutico)