

RECOMENDACIÓN

TRATAMIENTO POSTURAL APNEA DEL SUEÑO

Se recomienda mantener una adecuada higiene de sueño, dormir las horas necesarias durante la noche (al menos 7 horas y media todas las noches) y procurar mantener un horario similar de sueño durante todos los días.

Debe dormir en la posición lateral, evitando dormir en posición supina (boca arriba).

Para esto se le aconseja dormir con una camiseta bien ajustada, en cuya espalda habrá cosido un bolsillo suficientemente grande para introducir una **pelota** cuyo diámetro sea **de 10 cms** (mínimo). De este modo, evitará dormir en la posición de espaldas.

