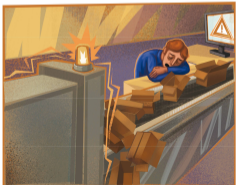


Sueño



Sueño

**ABRE BIEN
LOS OJOS**

El sueño también se gestiona.



Muchas veces, cuando hablamos de hábitos saludables, lo primero que nos viene a la mente es “no fumar”, “comer bien”, “moverse” ... Pocas veces pensamos en lo importante que es “dormir bien”. Y dormir bien no es tan sólo dormir suficientes horas, sino que nuestro sueño sea reparador, de calidad, que nos levantemos descansados y de buen humor.

¿Qué consecuencias puede tener o a qué riesgos nos exponemos si nuestras horas de sueño son insuficientes y de mala calidad? Quedarnos dormidos al volante, tener una mayor probabilidad de sufrir un accidente, disminuir nuestro rendimiento y la calidad de nuestro trabajo, ... pero, sobre todo, perder salud y calidad de vida.

Consejos prácticos

- Levántate y acuéstate siempre que puedas a la misma hora.
- Haz un poco de ejercicio cada día pero nunca en las dos horas antes de ir a dormir.
- Evita comer demasiado o “picar” cosas dulces antes de ir a la cama.
- Intenta dormir en una habitación silenciosa, a oscuras y a la temperatura adecuada.
- Relájate oyendo música, leyendo ... al menos 30' antes de ir a dormir.

¿Y en casa? (o en tu tiempo libre)

Es importante lograr que nuestros hijos adquieran unos buenos hábitos de sueño. Algunos factores importantes son:

- Hacer que utilicen la cama sólo para dormir.
- Regular sus horarios y mantener la constancia en las horas de acostarse y levantarse.
- Preparar el ambiente en la habitación en la que vayan a dormir.
- Procurar que no se vayan a la cama con el estómago vacío o lleno.
- Procurar que hagan ejercicio de forma regular, ya que les ayudará a conciliar y mantener mejor el sueño.

Piénsatelo

Entre un 6 y un 21% de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño y la prevalencia aumenta con la edad.



NIPO (en línea): 272-15-016-9

¿Te lo has planteado así?

- ¿Te levantas cansado?
- ¿Has conducido alguna vez estando muy cansado?
¿Qué riesgos corriste al hacerlo?
- ¿Cuál es tu humor o cuánto rindes después de una mala noche?