



Marzo 2024

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Un buen descanso es necesario para poder afrontar nuestro día . La falta de sueño puede producir fatiga, cansancio, afectación del estado de ánimo y disminución del rendimiento en el trabajo. Necesitamos dormir un número suficiente de horas por la noche y que el sueño sea de calidad, es decir, que sea reparador.



## ¿ Seguimos estas pautas para mejorar nuestro descanso nocturno?

1. Mantengamos un horario regular para ir a dormir. La Organización Mundial de la Salud recomienda dormir entre 7 y 9 horas cada noche (edades de 26-64 años) y entre 7-8 horas (mayores de 65 años).
2. Necesitamos crear un entorno agradable en nuestra habitación: sin luz, ni móvil ni ruido, con buena ventilación y temperatura entre 18-21 grados.
3. Tengamos una rutina antes de acostarnos: baño caliente, tomemos una infusión practiquemos técnicas de relajación.
4. Si tenemos la costumbre de un ratito de siesta, vamos a intentar que no dure más de 30 minutos.
5. No debemos fumar ni beber alcohol, café ni otras bebidas estimulantes unas horas antes de acostarnos.
6. Nuestra cena debe ser ligera evitando comidas picantes, grasas, chocolate, unas horas antes irnos a dormir. Los alimentos ricos en triptófano facilitan nuestro sueño, por ejemplo, plátanos, piñas, aguacate, leche, pescado azul, huevos, nueces .
7. Realicemos ejercicio físico regularmente y evitemos la práctica deportiva intensa cerca de la hora de acostarnos.
8. Nuestra ropa de cama debe de ser cómoda y acogedora. El colchón se recomienda que sea de firmeza media.
9. Si no conseguimos dormir bien, debemos consultar con nuestro médico para que nos ayude y aconseje.

## ¿ QUÉ NOS PASA SI DORMIMOS BIEN?

PENSAMOS EN POSITIVO



ESTAMOS MÁS MOTIVADOS

SOMOS MÁS CREATIVOS

AUMENTA NUESTRO RENDIMIENTO LABORAL



15 de marzo: día mundial del sueño.

