

DÍA MUNDIAL DEL SUEÑO

MUTUAL
de seguridad
somos CChC®



¿CÓMO DORMIR MEJOR?

El sueño permite recuperar los niveles de energía, la regeneración de órganos y tejidos, consolida la memoria reciente y es esencial para el mantenimiento de nuestras vidas. Por ello:

SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES



Genera una rutina de sueño que te ayude a relajarte: meditación, ducha tibia, lectura ligera, etc.



Desconéctate de los aparatos electrónicos, ya que la luz brillante de los equipos inhibe la secreción de melatonina, hormona que nos ayuda a inducir el sueño.



Cena ligero antes de dormir y evita ingerir líquidos hasta 2 horas antes.



Aprovecha la luz solar del día: te ayudará a equilibrar tu reloj interno y con ello el ciclo de sueño/vigilia.



Programa la actividad física en horarios alejados de las horas de sueño.



Establece horarios regulares, levántate y acostándote a la misma hora incluso los fines de semana. Esto te ayudará a mantener en equilibrio los ritmos biológicos.



Destina el dormitorio a dormir: preocúpate de mantener un ambiente oscuro, tranquilo (sin ruidos molestos) y con una temperatura adecuada (entre 20 y 22°C).

¡EVITA!



Automedicarte

El uso de medicamentos para dormir **siempre** debe contar con la prescripción y supervisión de un médico.



Consumir tabaco, alcohol y cafeína

Estos interfieren con el sueño profundo.



Las siestas prolongadas

Si durante el día necesitas tomar una siesta, preocúpate de que esta no dure más allá de 20 a 30 minutos. De lo contrario, comenzará a interferir con tu sueño nocturno.



Planificar cosas o trabajar mientras estás en la cama

Incluso algo tan simple como no mirar el reloj, te ayudará a evitar la tensión de no quedarse dormido cuando lo teníamos programado.