

HÁBITOS DE SUEÑO Y DESCANSO

“El arte del descanso es una parte del arte de trabajar”. John Steinbeck

En ocasiones, las personas pueden experimentar **problemas con el sueño**. Los **efectos** del descanso insuficiente pueden ser pérdidas de concentración, memoria y aprendizaje, y te pueden llevar a cometer errores y descuidos. Además puede tener consecuencias para tu salud, como generar problemas cardiovasculares y diabetes. Si experimentas problemas para dormir **es importante no automedicarse**. Lo más aconsejable es **consultar primero a un especialista** y adoptar medidas complementarias que te ayuden a mejorar la calidad del sueño.



RECOMENDACIONES

- ✓ **Mantén unos horarios regulares:** Ir a la cama a la misma hora y levantarse a la misma hora ayuda a que se regule tu reloj interno.
- ✓ **La siesta** es una buena manera de recargar y recuperar horas de sueño, pero hay que limitarla a no más de **15 o 20 minutos**.
- ✓ Durante el día **procura exponerte al sol** y pasar tiempo al aire libre. Abre las cortinas y sube las persianas para que entre la mayor cantidad de luz.
- ✓ Por la noche, **evita exponerte a pantallas brillantes**, al menos, durante dos horas antes de acostarse. Es **mejor leer** que ver la tele o el ordenador.
- ✓ **Cuanto más oscura esté la habitación, mejor** dormirás. Considera, incluso, tapan los dispositivos electrónicos. Si te tienes que levantar por la noche, evita encender las luces. Instala una luz nocturna o ten una linterna a mano.
- ✓ Conviene **cenar, como mínimo, dos horas antes de acostarse**, para que al cuerpo le dé tiempo suficiente para hacer la digestión. En caso de tener hambre antes de acostarse, puedes tomar algo ligero.

