

DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR

Numerosos estudios demuestran la relación directa entre la falta de un descanso nocturno adecuado y el incremento de accidentes laborales o de tráfico, así como en el Absentismo laboral. Los estudios europeos hablan de que entre el 20 y el 40 % de la población muestra algún trastorno del sueño. Se duerme una media de 1,5 horas menos que a principios del siglo veinte.

CONSECUENCIAS DE DORMIR MAL:

Pocas horas de sueño o un sueño de mala calidad aumentan la probabilidad de accidentarse, disminuyen el rendimiento de la persona y bajan tanto la productividad como la calidad de los productos o servicios pero, sobre todo, afectan a la salud y a la calidad de vida del trabajador.

Los beneficios de dormir bien se hacen patentes durante todo el día: nos ayuda a permanecer sanos, mejora nuestra capacidad de atención, de creatividad e incluso de memoria, etc. A su vez, nos evita molestias como sobrecargas en la espalda, alteraciones en los niveles de azúcar en sangre, pérdidas de elasticidad muscular, alteraciones del equilibrio mental, el estado anímico y el rendimiento laboral.

7 CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR:

Basta con emprender una serie de rutinas previas que preparen nuestro organismo para el descanso. Es lo que se llama **"higiene del sueño"**:

1. Levántate y acuéstate siempre que puedas a la misma hora.
2. Haz un poco de ejercicio cada día pero nunca en las horas antes de ir a dormir.
3. Evita comer demasiado o ingerir alimentos dulces antes de ir a la cama.
4. Intenta dormir en una habitación silenciosa, a oscuras y a la temperatura adecuada (aproximadamente a los 21º).
5. Relájate oyendo música, leyendo o utiliza técnicas de relajación antes de ir a dormir. No es conveniente ver la televisión.
6. La cama y la almohada deben ser las adecuadas.
7. Programa tus actividades del día siguiente y anótalas, así te dará la impresión de que "ha concluido el día" y no queda nada pendiente.

CONSULTA CON TU MÉDICO SI:

Te despiertas varias veces por la noche o no puedes conciliar el sueño.

Te quedas dormido mientras estás conduciendo

Roncas mientras duermes



© OTP Oficina Técnica de Prevención, s.l.

"Nuestro compromiso, tu salud"