

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.

## ¿Qué hacer para dormir bien toda la noche?

1. Levántate y acuéstate a la misma hora, aproximadamente 8 horas diarias.
2. Vete a la cama solo cuando tengas sueño.
3. Haz ejercicio pero nunca en las dos horas antes de ir a dormir.
4. Evita comer demasiado o picar cosas dulces antes de ir a la cama.
5. Intenta dormir en una habitación silenciosa, a oscuras y a la temperatura adecuada (21 °).
6. Relájate oyendo música relajante y/o, leyendo al menos 30 min antes de ir a dormir.
7. No ver la televisión ni “pantallas” antes de ir a dormir.
8. Programa las actividades del día siguiente y anótalas. Te dará la impresión de que ha concluido el día.
9. Muchos medicamentos interfieren con la calidad del sueño, consulta con tu médico.
10. Evita usar la cama para “dar vueltas” a tus preocupaciones.
11. Pon la alarma en el horario que tienes que levantarte. Evita la costumbre de desactivar el despertador cada 5 minutos para quedarte en la cama un rato más.
12. Las siestas de máximo 20 minutos.

Promoción de la Salud

