

- ✗ **Evita el consumo de la cafeína** del café y los refrescos, y la nicotina de los cigarrillos, en especial, durante las últimas horas del día.
- ✗ Mantén el **dormitorio** a una temperatura cómoda y tan oscuro como sea posible.
- ✗ **Intenta comer** un refrigerio liviano antes de irse a dormir, pero no comas demasiado inmediatamente antes de acostarse.
- ✗ **Planifica actividades** que no sean demasiado estimulantes de ir a dormir. Se recomienda leer una novela o una revista en lugar de documentos relacionados con el trabajo y tareas de reserva como pago de facturas o entablar conversaciones serias, evítalas antes de acostarse.
- ✗ El **ejercicio** regular puede jugar un papel clave para asegurar una buena noche de sueño. pero no hagas ejercicio intenso antes de irse a dormir.
- ✗ **Evita beber antes de acostarte:** Para ayudar a reducir las posibilidades de tener un sueño interrumpido, evita beber líquidos dos horas antes de irte a la cama y usar el baño justo antes de acostarte,
- ✗ Reserva un poco de tiempo para **relajarte** antes de ir a dormir.



[www.larioja.org/prevencionderiesgos](http://www.larioja.org/prevencionderiesgos)

# Contra el estrés...

## DUERME A PIERNA SUELTA



El tiempo en que dormimos se ve reducido por nuestros hábitos diarios. Si realizamos las actividades diarias tarde, vamos tarde al gimnasio, cenamos tarde, al final terminamos por meternos en la cama más allá después de medianoche. La programación de televisión tampoco ayuda. Ninguna serie de las que podemos seguir en las cadenas empieza antes de las 22.30.

Unos ajustes simples en tu horario y el dormitorio pueden marcar la diferencia si estás harto de estar cansado.



## ¿PARA QUÉ SIRVE DORMIR?

**Dormir ayuda a estar despierto:** Los neurotransmisores responsables de mantener la vigilia se producen durante la noche.

**El sueño elimina residuos:** durante el sueño se eliminan residuos como la proteína beta-amiloide relacionada con problemas de memoria.

**La cama es nuestro taller:** Durante la noche, mientras dormimos, recuperamos nuestras fuerzas y configuramos nuestra memoria.

**Las ojeras son fruto de la falta de sueño:** Durante el sueño profundo fabricamos la hormona del crecimiento. En los niños lo hace crecer y en los adultos sirve para reparar los tejidos. El grado de reparación tisular es máximo durante las dos-tres primeras horas de sueño. Por esto cuando dormimos poco o mal, tenemos ojeras.



**Cuando duermes, quemas más grasas:** Esta es la razón que explica por qué cuando te levantas pesas menos que durante el resto del día. Además, según señala el Instituto de Medicina del Sueño, se ha visto que la falta de sueño también repercute en la habilidad para procesar la glucosa, lo que puede provocar altos niveles de azúcar en la sangre y favorecer la diabetes o un aumento de peso.

**Acostándote a tu hora, dejarás de sufrir al oír el despertador:** Darle cada mañana al botón de retrasar la alarma tiene una explicación: estás durmiendo poco. Las personas que duermen por sistema una media de seis horas tienden a posponer la alarma del despertador, sienten necesidad de echar la siesta o duermen más durante el fin de semana. Esto explicaría por qué la gente que duerme ocho horas diarias se levanta pronto los fines de semana que no sale. Es señal de una buena higiene del sueño.

**Dormir mejora nuestro estado de alerta:** Además de pérdidas de memoria y recuerdo, las personas que duermen poco o mal se vuelven más lentas y menos precisas.

**Con siete-ocho horas de sueño, somos más felices y sanos:** Una de las principales consecuencias de la falta de sueño es la irritabilidad, si no dormimos bien solemos estar de peor humor e incluso sufrimos tristeza y ansiedad.

## PARA DORMIR A PIERNA SUELTA...

✘ **Evita el ordenador, mirar televisión, trabajar** o preocuparse en la cama. Estos factores pueden hacer que el cuerpo y el cerebro asocien la cama con estas actividades, y no con dormir.



✘ **Desarrolla una rutina** para acostarse. Haz lo mismo todas las noches antes de ir a dormir. Por ejemplo, toma un baño tibio y, luego, lee durante 10 minutos todas las noches antes de ir a dormir. Pronto, conectarás estas actividades con dormir, y hacerlas te ayudará a tener sueño.

✘ Vete a dormir y **despiértate a la misma hora cada día**, incluso los fines de semana. Esto ayuda al cuerpo a desarrollar un cronograma del sueño.

✘ **Evita o limita las siestas**, dado que puede perturbar tu ritmo normal del sueño. Si debes echar una siesta, sólo descansa durante 30 minutos, y no te eches la siesta después de las cuatro de la tarde.