



CUIDADO DEL SUEÑO: Cómo tener buenos hábitos de sueño

La higiene del sueño es fundamental para llevar una calidad de vida adecuada. Cuando la calidad de sueño se ve afectada por factores externos, suceden muchas cosas en nuestro organismo que afectan nuestro ánimo así como nuestra salud. **A continuación te presentamos algunas recomendaciones:**


ESTABLECE

Un horario para ir a dormir y despertar. Las siestas no deben pasar los 45 minutos.


RESERVA

Tu cama para descansar y dormir. Bloquea todo ruido y luz posible.


EVITA

La ingesta de bebidas, alimentos pesados y la luz de las pantallas ya que suprimen la melatonina (hormona del sueño).


AL LEVANTARTE

haz una actividad intelectual o manual durante 10 minutos.

ESTRÉS LABORAL: Cuando nuestro sueño es de mala calidad o de menos horas de las aconsejadas, nuestra irritabilidad aumenta y no podemos desarrollar nuestras capacidades al máximo nivel. Todo eso acaba generando estrés, lo que afecta a nuestro bienestar emocional y a nuestro rendimiento laboral.

Fuente: MARSH