

Protege tu sueño

Consejos para las personas que trabajan durante el día

Los “Cinco principios de una buena salud del sueño” se proponen (a) para facilitar la conciencia pública sobre la importancia de cuidar el sueño; y (b) para proporcionar primeros auxilios a las personas que duermen mal y tienen síntomas leves de insomnio. Estos principios son:

Valorar, Priorizar, Personalizar, Confiar y Proteger (Espie, 2021)

1. El sueño es **valioso**. Es importante para la cognición (incluido el aprendizaje y la memoria), la salud mental (incluida la regulación de las emociones) y la salud física (incluido el metabolismo y el sistema inmunitario).
2. Por lo tanto, debería **priorizarse**. Comprométete a llevar a cabo comportamientos que permitan “dormir bien”.
3. “Dormir bien” es algo **personal**. Experimenta para entender qué horario de sueño te hace sentir mejor.
4. Una vez que encuentres tu horario, **confía** en él. Mantén constantes tus horas de sueño y de vigilia.
5. Y, por último, **protege** tu sueño de las interrupciones...

Rutinas



Mantén constante tu hora de acostarte y despertarte e intenta dormir de 7 a 9 horas



Si echas la siesta, lo ideal es que dure de 10 a 20 minutos



Aumenta tu exposición a la luz intensa durante el día (de forma segura)



Evita la luz brillante 2 horas antes de dormir

Ambiente



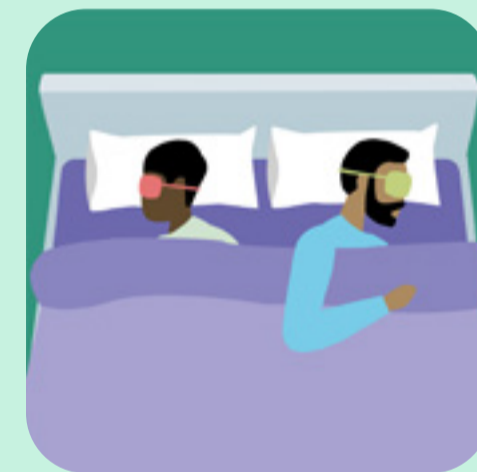
Crea un ambiente que calme tu mente y relaje tu cuerpo antes de dormir



Evita los estímulos de alerta a la hora de acostarte (por ejemplo, los dispositivos electrónicos)



Asegúrate de que la habitación sea cómoda (colchón, temperatura, ruido y luz)



Evita usar el dormitorio para actividades distintas de dormir

Estilo de vida



Haz ejercicio de intensidad moderada 5 días a la semana durante al menos 30 minutos



Evita el ejercicio de alta intensidad 2 horas antes de acostarte



Mantén una dieta sana y equilibrada



Por la noche, evita los estimulantes (cafeína y nicotina), el alcohol y las comidas copiosas

Cita: Grewal, J., & Espie, C. A. Protect your sleep: Advice for individuals working during the day. - Protege tu sueño: Consejos para las personas que trabajan durante el día (Traducido por la Agrupación Astronómica Coruñesa Ío). <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TYQ5K>

Basado en: Espie (2021) <https://doi.org/10.1111/jsr.13502> y Ong et al. (2021) <https://doi.org/10.11622/smedj.2021058>



Diseño gráfico: Keeva Garvey

