

Protexe o teu sono

Consellos para as persoas que traballan durante o día

Os “Cinco principios dunha boa saúde do sono” propóñense (a) para facilitar a concienciación pública da importancia de coidar o sono; e (b) para ofrecer unha primeira axuda ás persoas que dormen mal e teñen síntomas de insomnio leves. Estes principios son:

Valorar, Priorizar, Personalizar, Confiar e Protexer (Espie, 2021)

1. O sono é **valioso**. É importante para a túa cognición (incluída a aprendizaxe e a memoria), saúde mental (incluída a regulación das emocións) e saúde física (incluído o metabolismo e o sistema inmunitario).
2. Polo tanto, debería **priorizarse**. Comprométete a practicar condutas que permitan “dormir ben”.
3. “Dormir ben” é algo **persoal**. Experimenta para comprender que horario de sono che fai sentir mellor.
4. Unha vez que atopas o teu horario, **confía** nel. Mantén constantes as túas horas de sono e vixilia.
5. E, por último, **protexe** o teu sono das interrupcións...

Rutinas



Mantén constantes a hora de dormir e despertar e intenta dormir de 7 a 9 horas



Se dormes a sesta, o ideal é que dure de 10 a 20 minutos



Aumenta a túa exposición á luz intensa durante o día (de forma segura)



Evita a luz brillante 2 horas antes de dormir

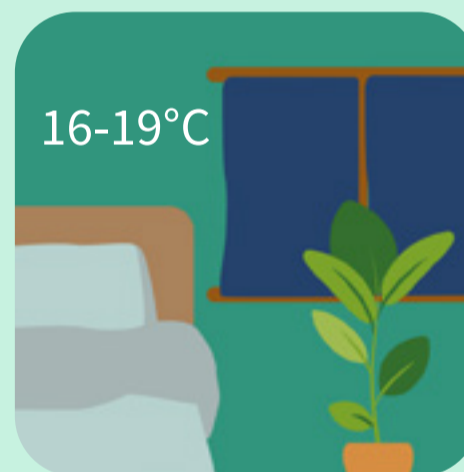
Ambiente



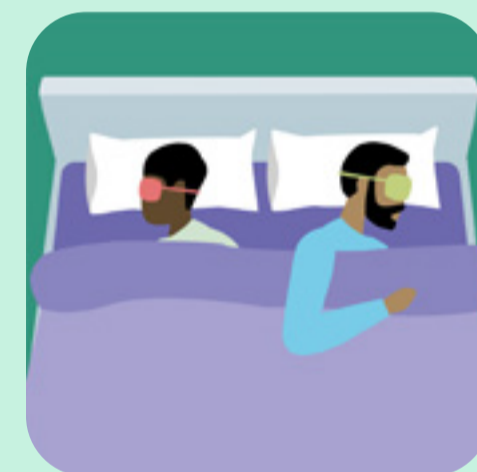
Crea un ambiente que acougue a túa mente e relaxe o teu corpo antes de dormir



Evita os estímulos de alerta á hora de dormir (por exemplo, os dispositivos electrónicos)



Asegúrate de que o cuarto sexa cómodo (colchón, temperatura, ruído e luz)



Evita usar o cuarto para actividades distintas de dormir

Estilo de vida



Fai exercicio de intensidade moderada 5 días á semana polo menos 30 minutos



Evita o exercicio de alta intensidade 2 horas antes de dormir



Mantén unha dieta saudábel e equilibrada



Pola noite, evita os estimulantes (caféina e nicotina), o alcohol e as comidas pesadas

Cita: Grewal, J., & Espie, C. A. Protect your sleep: Advice for individuals working during the day. - Protexe o teu sono: Consellos para as persoas que traballan durante o día (Traducido pola Agrupación Astronómica Coruñesa Ío). <https://doi.org/10.17605/OSF.IO/TYQ5K>

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



Deseño gráfico: Keeva Garvey

