



Consejos de prevención y manejo del estrés

Higiene del sueño

¿Sabías que...?



La falta de sueño y descanso puede agravar la sensación de “no poder más” y aumentar nuestro nivel de estrés.

Dormir permite al cuerpo recuperarse de la actividad y desgaste diario. Durante el sueño desciende nuestro ritmo cardíaco, la temperatura, la respiración y el gasto energético.

Para que sea realmente reparador en un adulto, debe tener una duración mínima de entre 6 y 8 horas.



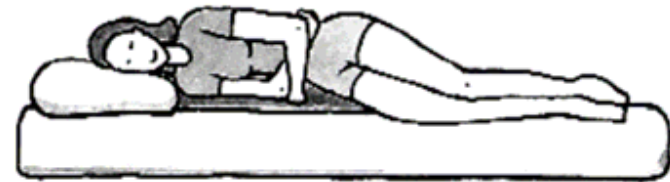
Consejos de prevención y manejo del estrés

Higiene del sueño

Posturas correctas para descansar sin alterar la columna vertebral



Boca arriba, con una almohada en la cabeza y otra debajo de las rodillas.



Posición fetal, con una almohada que mantenga el mismo nivel en toda la columna.

Una buena postura favorece el descanso y te evitará dolores musculares al levantarte.



Consejos de prevención y manejo del estrés

Higiene del sueño

Consejos para un buen dormir



- Procura un ambiente silencioso, oscuro y con temperatura adecuada.
- Establece un horario, principalmente para levantarte; así se regulariza la hora de dormir.
- Evita tomar alimentos pesados antes de acostarte (al menos en las tres horas anteriores).
- Evita estimulantes: café, bebidas con cola, té, alcohol o tabaco, (especialmente a partir de media tarde).
- Evita hacer ejercicio físico fuerte antes de ir a dormir.
- Si te cuesta conciliar el sueño, practica antes de acostarte alguna técnica de relajación sencilla.