

# Higiene del sueño

## Hábitos que facilitan el comienzo o mantenimiento del sueño

### Alimentación

- Cena ligera y poco especiada, mínimo 2h antes de acostarse
- Alimentos de bajo contenido en grasas
- Alimentos ricos en triptófanos (leche, plátano, carne, pescado)
- Evitar los alimentos y bebidas estimulantes (chocolate, colas, té, café)
- Beber poca agua en la cena y evitar los alimentos diuréticos (espárragos, apio, tomate, etc)



### Tóxicos

- Evitar el alcohol especialmente antes de acostarse
- Consulta a la persona facultativa si estas tomando fármacos (algunos interfieren en el sueño)
- El tabaco es estimulante, no lo olvides



### Ejercicio físico

- Realizar ejercicio suave regularmente de tipo aeróbico
- Mínimo 2h antes de dormir



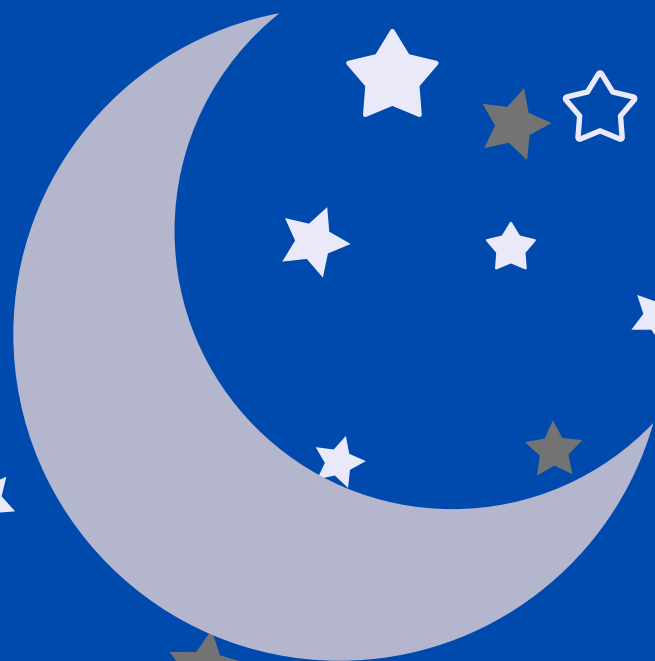
### Técnicas de relajación

- Respiración abdominal
- Relajación progresiva de Jacobson
- Mindfulness/atención plena
- Meditación
- Yoga
- Taichí



### Establecer rutinas

- Baño/ducha caliente nocturno
- Acostarse 2h después de cenar
- Temperatura agradable, luz suave y sin ruidos
- Leer o escuchar música



SI QUIERES AMPLIAR INFORMACIÓN, PUEDES HACERLO EN:

[WWW.MUTUACESMA.COM](http://WWW.MUTUACESMA.COM)

VISITA NUESTRA WEB Y DESCARGA NUMEROSA INFORMACIÓN DE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

