

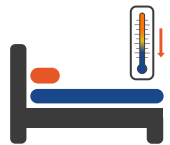
10 consejos para que los mineros duerman bien

ENTORNO



Limite la exposición a la luz

Limite su exposición a la luz al menos unas cuantas horas antes de dormir. Algunas fuentes comunes de luz son el sol, las lámparas y los dispositivos electrónicos. La luz posee un efecto natural de alerta y regula su reloj interno. Las persianas de oscurecimiento o bloqueo completo de la luz (blackout) pueden ayudar, en especial a los trabajadores del turno de noche que duermen durante el día.



Mantenga la habitación fresca y escoja una cama cómoda

El mantenimiento de una temperatura fresca, pero cómoda en la habitación y el uso de una cama y almohadas cómodas son esenciales para dormir bien. Dedique tiempo a buscar el colchón y la almohada más adecuados para usted.



Limite las fuentes de ruido

Limite las fuentes de ruidos desiguales y fuertes. Utilice una máquina de ruido blanco para ahogar los ruidos de fondo no deseados. Una habitación silenciosa mejora la calidad del sueño.

SALUD



Duerma entre 7 y 9 horas

Planee dormir entre 7 y 9 horas de manera constante para lo cual deberá programar la hora de acostarse según la hora a la que necesita despertarse. Dormir lo suficiente es importante para tener una buena salud del sueño.



Evite comidas grandes antes de acostarse

Evite comidas grandes o pesadas y alimentos muy condimentados entre 2 y 3 horas antes de acostarse. El consumo de este tipo de comidas antes de acostarse puede causar dificultad para conciliar el sueño y para mantenerse dormido.



Haga ejercicio con regularidad

Incluso caminar y hacer estiramientos ligeros benefician la calidad del sueño y la salud general. También mejora el estado de alerta.



¿Usted ronca?

Si bien roncar es común, puede ser un signo de un trastorno del sueño. Hable con su médico si usted ronca o tiene otras inquietudes sobre su sueño.

PRODUCTOS DE CONSUMO



Evite la cafeína

Deje de consumir cafeína entre 5 y 6 horas antes de dormir. La cafeína lo puede mantener despierto muchas horas después de su consumo. Las fuentes comunes de cafeína comprenden el café, las bebidas energizantes y muchos té y gaseosas.



Evite consumir alcohol

Evite consumir alcohol al menos cuatro horas antes de acostarse. El alcohol dificulta el mantenimiento de un sueño de buena calidad a lo largo de la noche.



Evite consumir nicotina y productos de tabaco

Evite los productos de nicotina y tabaco antes de acostarse. La nicotina y el tabaco son sustancias estimulantes y aumentan la frecuencia cardiaca y el estado de alerta, con lo cual es difícil relajarse y prepararse para dormir.