

HÁBITOS DE SUEÑO

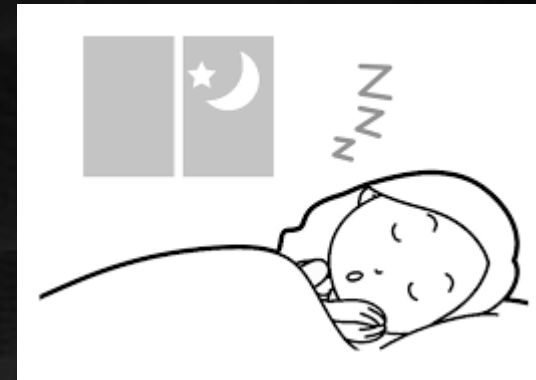
Jesús Rubio Moya
21/04/2020
Esports 85 S.L.
Alimentación y salud

ÍNDICE

- Introducción
- Un horario organizado
- Un descanso reparador y necesario
- El ambiente
- Los hábitos saludables

INTRODUCCIÓN

- El sueño es una función biológica y fisiológica muy importante de nuestro organismo.
- Cada noche, mientras dormimos, pasamos por diferentes fases o estadios de sueño que se suceden con un patrón repetido a lo largo de cuatro a seis ciclos de sueño durante toda la noche. Todos estos estadios se incluyen en dos grandes fases de sueño, con grandes diferencias en cuanto a actividad muscular, cerebral y movimientos oculares.
- En el PowerPoint se comentará los hábitos más esenciales para desarrollar un sueño reparador.
- Estamos en una situación de alerta sanitaria por el virus COVID-19, por lo tanto, sigue las recomendaciones sanitarias pertinentes.



UN HORARIO ORGANIZADO

- Es importante mantener un horario organizado, es decir, mantener la misma rutina para despertarte como para dormirte.
- Intentar mantener, siempre, la misma rutina. Se pueden realizar excepciones, días puntuales.



UN DESCANSO REPARADOR Y NECESARIO

- Dormir lo necesario para sentirse saludable, la recomendación es de 7 a 9 horas.
- Evitar dormir durante el día. En caso de dormir, una siesta no superior a 30 minutos y al mismo horario.
- No dormir de forma excesiva ni reducir el periodo de descanso.



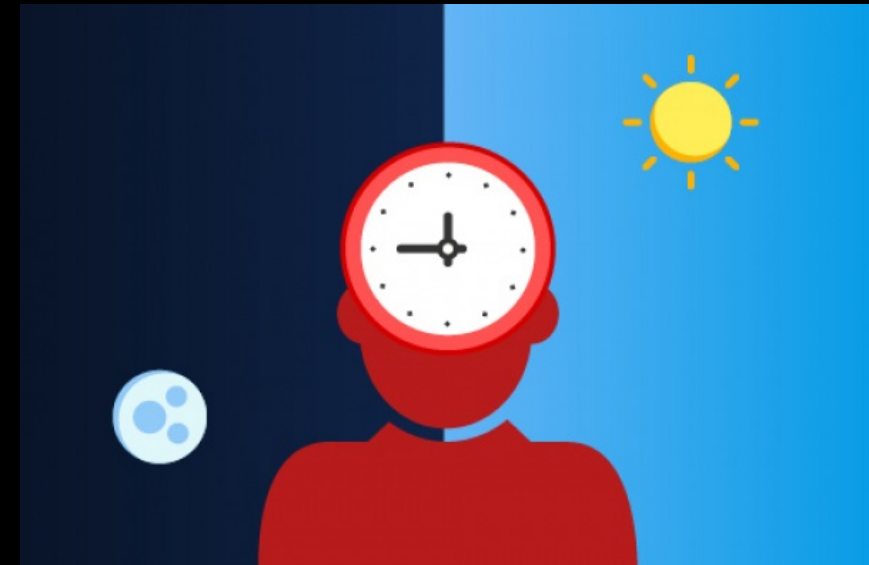
EL AMBIENTE

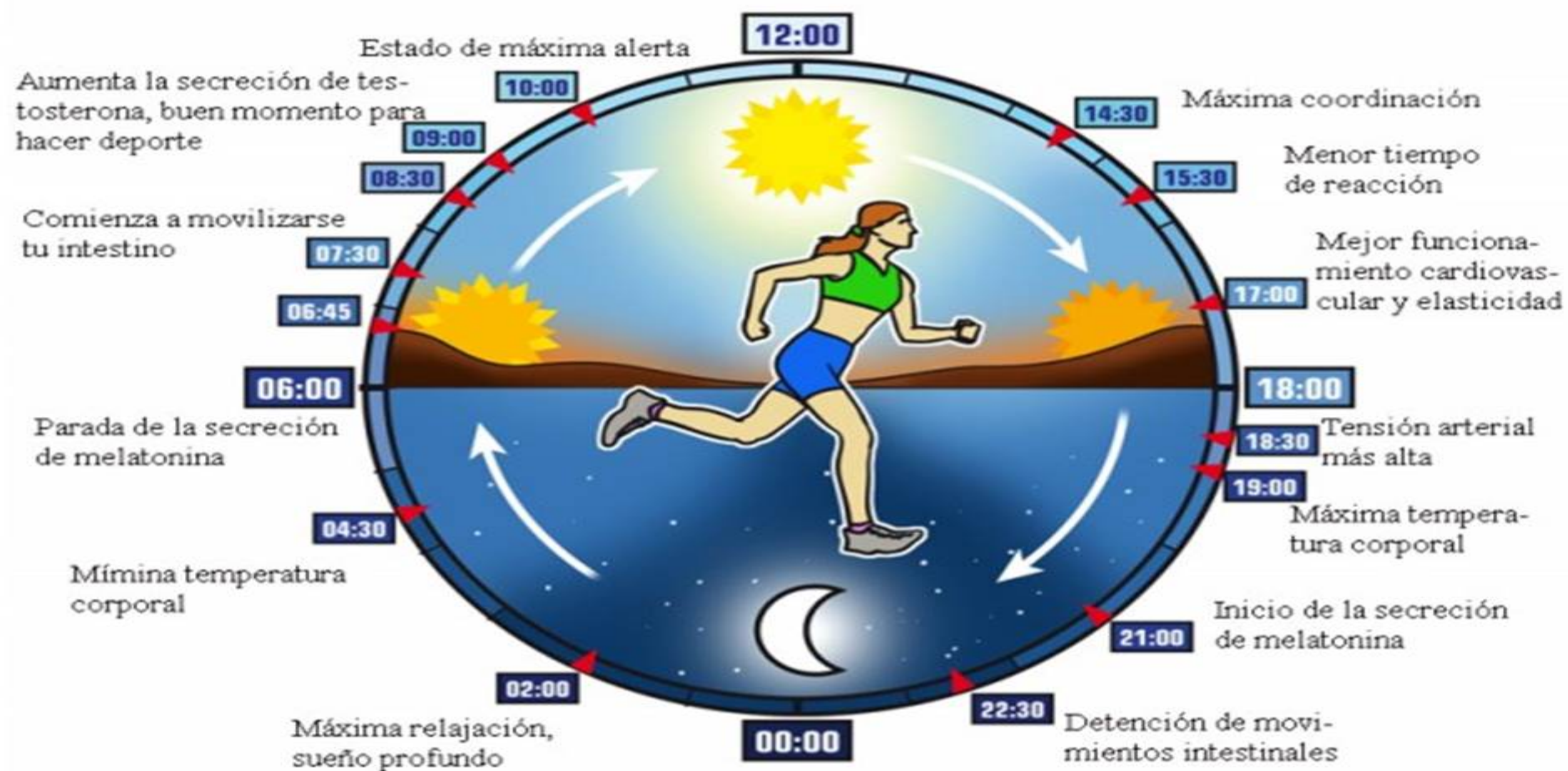
- Debe ser un ambiente relajado y tranquilo.
- Sin entrada de luz ni ruidos.
- Mantener una temperatura óptima y el espacio ventilado.



HÁBITOS SALUDABLES

- Realizar actividad física frecuente, nunca antes de irse a dormir.
- Mantener un horario preestablecido: comidas, medicinas, etc.
- Importante ajustar el reloj biológico de nuestro organismo.
- Las cenas deben ser ligeras, nunca acostarse con hambre.
- Evitar el consumo de estimulantes, alcohol y tabaco.





ESTABLECER UNA CONSIGNA

- Leer 10 minutos antes de acostarse.
- Tomar comida liviana antes de acostarse.
- Permanecer relajados y tranquilos.

