

ALIMENTACIÓN

- En general, se recomienda hacer 4 comidas, de las cuales 2 o 3 sean calientes.
- En el turno de mañana, desayuno fuerte, almuerzo a media mañana libre de grasas, en la comida, evitar alimentos precocinados.

En la cena no tomar estimulantes, café, té, cola, alcohol...

- Turno de tarde, desayuno ligero, comida a base de carbohidratos (pasta, patatas, arroz, verdura...), merienda a base de alimentos no grasos y cena ligera.
- Turno de noche, se recomienda hacer una comida ligera antes de incorporarse al trabajo, y un almuerzo similar al que se realiza durante el día. Al llegar a casa, es importante hacer una comida similar a la cena.

El hambre y las comidas copiosas pueden alterar el sueño

Tomar un pequeño refrigerio antes de acostarse, puede ayudar a dormir.

Los carbohidratos complementan los productos lácteos aumentando el nivel de triptófano, aminoácido necesario en la síntesis de melatonina y serotonina que favorecen el sueño y la relajación

En las cenas, eliminar alimentos de alto contenido en grasas

Antes de acostarse, beber poca agua o líquidos y en la cena evitar alimentos diuréticos



Algunos medicamentos pueden afectar la calidad del sueño.

Infórmate de los efectos sobre el sueño de los tratamientos y medicamentos que estés utilizando

PLAN GENERAL DE ACTIVIDADES PREVENTIVAS DE LA SEGURIDAD SOCIAL 2019



MAZ MUTUA COLABORADORA CON LA SEGURIDAD SOCIAL Nº11

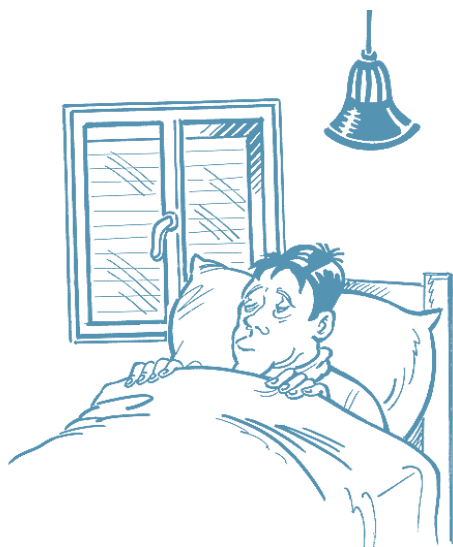
www.maz.es @mutuamaz /mutua-maz /mutuamaz

MAZ
Área de
Actividades Preventivas

Para rendir más y evitar accidentes...
!El sueño es necesario!

MAZ | suma
LUGAR PREVENTIVO

LOGO



EL DESCANSO Y LA SALUD

Área de Actividades Preventivas

El sueño es un “proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral del ser humano”

Los trastornos del sueño son uno de los procesos mas frecuentes de consulta medica.

Las consecuencias de una mala calidad del sueño, además de las mas conocidas como la somnolencia, malestar, cansancio y bajo rendimiento, también se relacionan con problemas de salud tan importantes como la hipertensión, la obesidad, las enfermedades cardiovasculares y cerebrovasculares, la depresión etc ; éstas son algunas de las que con mas frecuencia se observan en personas que presentan trastornos del sueño.

Las alteraciones en la calidad del sueño producen también un importante descenso en el nivel de alerta y de rendimiento cognitivo lo que conlleva una mayor probabilidad de errores y accidentes, importante sobretodo cuando estamos realizando actividades potencialmente peligrosas, como la conducción, uso de equipos y maquinaria peligrosa, etc...



RITMOS BIOLÓGICOS

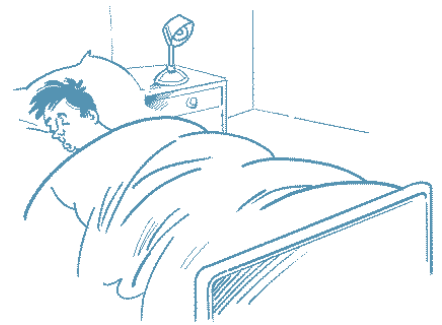
Son las variaciones periódicas en los parámetros fisiológicos (temperatura, secreción hormonal, tensión arterial...) de los seres vivos que tienden a sincronizarse con el ritmo cósmico

El ciclo de sueño y vigilia, es un ritmo biológico circadiano (aprox. 24 horas), que se sincroniza con el ciclo de luz y oscuridad de la naturaleza. El Nucleo Supraquiasmático es la estructura cerebral conocida también como reloj biológico interno encargada de regular estos ritmos.

Algunos trastornos del sueño se producen cuando se alteran estos ritmos circadianos por cuestiones ambientales (especialmente el trabajo a turnos y nocturno y el jet lag..)

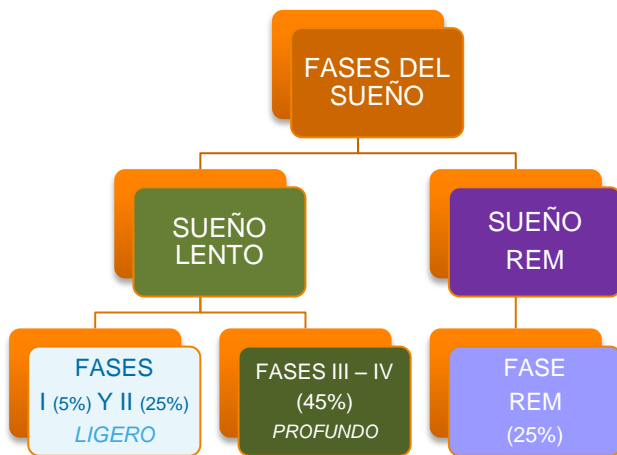
El sueño

El sueño no es un estado estático y homogéneo sino que está organizado en fases determinadas por una actividad fisiológica y cerebral distinta en cada una de ellas, y estas fases se presentan en 2 -3 ciclos cada noche



La proporción de cada fase de sueño con relación al total del sueño, sufre variaciones a lo largo de la vida, en adultos mayores las fases de sueño profundo, necesario para la recuperación física y mental disminuyen, el sueño es mas fragmentado y se percibe menor la calidad de éste

Las horas de sueño recomendables como para un adecuado descanso son variables, pero en general, se recomienda entre 7 - 8 horas.



Medidas de Higiene del Sueño

Son recomendaciones sobre conductas y hábitos, así como sobre medidas ambientales, que favorecen una mejor calidad del sueño en las personas que padecen trastornos del sueño como el insomnio, y a la vez, previenen su aparición

- Mantener horarios regulares de sueño, al acostarse y despertar
- Evitar las siestas prolongadas (> 1 hora), se recomienda no exceder los 20 -30 minutos
- Evitar hacer ejercicio físico intenso antes de acostarse, al menos 3 horas antes
- Evitar los estimulantes (cafeína, teína, bebidas energéticas, refresco de cola, chocolate, cigarrillos...) al menos 4 horas antes de dormir
- Evitar actividades sensorialmente estimulantes antes de dormir (videojuegos, internet, redes sociales...)
- Utilizar la cama y el dormitorio para dormir y actividad sexual; evitar comer, trabajar, estudiar, para no asociar la cama y el dormitorio al insomnio y cuando no se puede dormir, no permanecer en la cama.
- Mantener una temperatura adecuada, una iluminación baja y evitar los ruidos ambientales
- Evitar actividades mentalmente exigentes antes de ir a acostarse
- Instaurar rutinas antes de acostarse, lavarse los dientes, alguna actividad relajante
- Hacer una cena ligera
- Evitar hacer planificación de las actividades del día siguiente en el momento de acostarnos
- Realizar actividades relajantes antes de acostarnos que nos ayuden a desactivarnos, como ducha templada, practicar respiración profunda, relajación, etc..., si es necesario

