



BUENAS PRÁCTICAS PARA EL SUEÑO Y DESCANSO

Asepeyo. Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151.

1ª Edición, abril de 2024

Fotografías: Istock

Dirección de Prevención de Asepeyo

Reservados todos los derechos en todas las lenguas y países

BUENAS PRÁCTICAS PARA EL SUEÑO Y DESCANSO

- En el ámbito laboral, **ser asertivo y aprender a decir que no cuando la carga de trabajo lo recomiende**, organizar el tiempo disponible, la agenda y ser ordenado:
 - Programar las actividades con antelación suficiente, planificar nuestro tiempo.
 - No asumir más tareas u obligaciones de las que realmente podemos responsabilizarnos.
 - Discernir lo que es importante de lo que no lo es tanto, priorizando lo primero. No pensar en todo lo que tenemos que hacer, preocupándonos inútilmente.
 - Parar y descansar cuando lo necesitemos, con unos pocos minutos basta. Si aumenta la presión, puede ser buena idea dar un paseo para airearse.
 - Saber delegar, contar con la ayuda de colaboradores, no estamos solos.
 - Intentar cumplir horarios, evitar las jornadas laborales maratonianas para facilitar la conciliación con otras actividades personales.
 - Mantener una relación cordial con el resto de la plantilla, cuidando la comunicación emocional. Contar hasta diez antes de dar una respuesta en momentos de tensión.
- **Dedicar 30 minutos al día, como mínimo, a actividades que nos permitan disfrutar.** Algunos ejemplos: ir a pasear o hacer deporte, leer nuestros libros preferidos, llevar a cabo actividades artísticas que nos satisfagan, dedicar tiempo a familia y amigos, etc.
- **Limitar la duración de las siestas**, ya que esta práctica aporta energía pero tienen que ser cortas (máximo 20 minutos). Las siestas cortas pueden ser saludables y mejorar la alerta así como el rendimiento después de comer, sin comprometer el sueño nocturno.



- **Evitar ejercicios intensos al atardecer o por la noche**, pudiendo sustituirse por ejercicios suaves para mitigar el estrés y la tensión acumuladas. El deporte, sobre todo si es intenso, mínimo 2 o 3 horas antes de acostarse.
- **Evitar cenar demasiado y acostarse en plena digestión.** Esto implica, por lo general, no ir a la cama como mínimo hasta después de 2 horas de haber cenado. Procurar cenar alimentos ligeros que favorezcan la conciliación del sueño.
- **Evitar el consumo de alcohol, tabaco y alimentos o bebidas que contengan cafeína** u otros estimulantes unas horas antes de acostarnos.
- **Hacer yoga, meditación u otras actividades que permitan relajarnos**, ahuyentar los problemas y centrarnos en el instante que estamos viviendo. Realizar respiraciones conscientes nos ayudará a conseguir serenidad, que redundará en un buen descanso.
- **Duchas (o baños) de agua caliente.** El uso de agua caliente a una temperatura de unos 40 grados antes de acostarse está asociado a una mejora de la calidad de sueño ya que ayuda a relajarnos.
- **Mantener unos horarios rutinarios para ir a la cama y para despertarnos**, que mantienen sincronizado nuestro reloj interno con nuestro ritmo de vida. Es importante poder ir a dormir cuando tenemos sueño.
- **Regularizar los horarios de sueño** con un tope de 2 horas de decalaje entre días laborables y festivos.



- **Seguir una rutina tranquila antes de acostarnos** que nos ayude a ir desconectando poco a poco, como pueden ser la lectura de un libro o escuchar música, ante la inminencia del descanso.
- **Utilizar la cama para dormir y/o para las relaciones de pareja, no para trabajar ni para comer.** El dormitorio no puede ser una extensión de la oficina ni un comedor. Trabajar encima de la cama con móviles y portátil lo que hace es confundir a nuestro cerebro, que necesita asociar la cama y su entorno con acciones que nos permitan descansar y dormir.
- **Disponer de un dormitorio confortable y ordenado.** Controlar la entrada de luz, el ruido (también el visual) y la temperatura, si es posible, recomendando estar entre 18 y 19°C. Luz y ruido son elementos que el cerebro asocia con la vigilia, debemos aislarnos de ellos. Colchón cómodo.
- **Evitar el uso de aparatos electrónicos tipo TV, portátil o móvil antes de acostarnos,** para que el uso de dispositivos electrónicos con emisión de luz azul se termine un buen rato antes del horario de sueño habitual. Mientras dormimos, los móviles apagados o en modo avión.
- **Ante episodios puntuales de insomnio evitar ponernos nerviosos** y obsesionarnos con el reloj y el tiempo que falta para que nos suene el despertador, ya que nos generará ansiedad. Intentar ser pacientes y no preocuparnos en exceso.
- **Si no podemos dormir, salir del dormitorio y hacer alguna actividad relajante hasta que recuperemos el sueño.** Si las preocupaciones no nos dejan tranquilos, escribir lo que nos inquieta con ayuda de papel y lápiz, que dejaremos en la mesita de noche.
- **Si el problema persiste (>15 días)** consultar a un profesional sanitario. No automedicarse.



Se incluyen recomendaciones para evitar que determinadas prácticas repercutan negativamente en la atención cuando se conduce (Tabla 1) así como otras de la 'Asociación Internacional del Sueño' para reducir las consecuencias del trabajo nocturno (Tabla 2), dos aspectos críticos para el descanso.

Tabla 1. Recomendaciones para prevenir el sueño al volante

- Evitar los trayectos largos, especialmente si no son habituales o si son por la noche.
- Pausar al menos 20-30 minutos la conducción cada 2 horas o cada 200 km.
- Mantener una postura activa al volante sujetándolo con firmeza.
- Ventilar adecuadamente el interior del vehículo, dirigiendo algunas de las salidas de aire hacia el cuerpo o los brazos, pero no directamente hacia los ojos.
- Procurar no escuchar música relajante en aquellos momentos en los que es más probable sufrir los efectos de la somnolencia. Mantener una conversación tranquila y agradable en caso de ir acompañado.
- No tomar comidas copiosas ni alcohol antes de ponerse en ruta.
- Descansar antes de conducir si se ha realizado alguna actividad fuerte y fatigante.
- Tener presente que la edad influye en los efectos de la somnolencia. Acostumbran a ser más intensos a mayor edad.



Tabla 2. Recomendaciones para el trabajo nocturno

- Exponerse a unos 45 minutos de luz blanca (entre 1.000-10.000 lux) antes de ir a trabajar.
- Utilizar las siestas como medida para reducir la fatiga y mejorar el rendimiento y seguridad en el trabajo, durante los periodos nocturnos. Si la siesta dificulta la conciliación del sueño, acortándolo o fragmentándolo, mejor evitarla.
- Mantener un horario regular de comidas y evitar comidas copiosas durante el horario nocturno.
- Tomar una bebida estimulante al principio de la noche (p.e.j 1 café) pero sin abusar durante el resto del turno.
- Evitar exposición a luz intensa de la mañana (usar gafas de sol) al volver del trabajo, antes de acostarse.
- Tomar melatonina (con control médico) al acostarse por la mañana, tras volver del turno de trabajo nocturno.
- Evitar ingerir líquidos antes de ir a dormir ya que puede alterar el sueño continuo. Se aconseja controlar la ingesta de líquidos unas 2 horas antes de ir a dormir, ya que beber antes de acostarse puede interrumpir el sueño por la necesidad de miccionar.
- Seguir las rutinas de desconexión y relajación al llegar a casa por la mañana (comer ligero, ducha, luz tenue, etc.).
- Mejorar el entorno y las condiciones de la habitación durante el periodo de sueño (silencio, oscuridad y temperatura adecuados). Ayudarse con el uso de un antifaz, tapones para los oídos, desconexión del teléfono, etc.



Mutua Colaboradora con la Seguridad Social nº 151