

# Higiene del sueño

Comisión de Seguridad y Salud en el Trabajo del CICS UST



Es un conjunto de **actitudes y hábitos** que nos llevan a la consolidación del sueño y a dormir profundamente de una forma adecuada.

Todos necesitamos un descanso de calidad y reparador por un número suficiente de horas, con el fin de restaurar nuestro organismo y disminuir enfermedades.

La World Sleep Society sugiere los siguientes 10 tips:

Establecer un horario regular para ir a dormir y despertar.

☹️<sup>zzz</sup> No exceder más de 45 min de sueño diurno o siestas.

Evitar consumir alcohol o fumar 4h antes de acostarse.

☹️<sup>zzz</sup> Eludir la cafeína, desde 6h antes de dormir en cualquiera presentación.

No ingerir nada de comida picantes, pesadas o azucaradas 4h antes de acostarse.

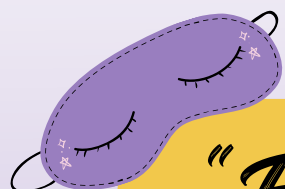
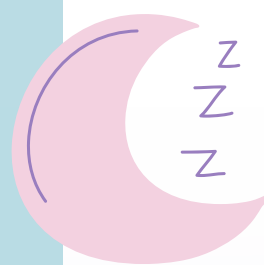
☹️<sup>zzz</sup> Realizar ejercicio de forma regular, pero no antes de ir a descansar.

Utiliza ropa de cama cómoda.

☹️<sup>zzz</sup> Mantener la habitación ventilada y a una temperatura cómoda.

Bloquear ruidos distractores, al igual que eliminar la mayor cantidad de fuentes de luz posibles.

☹️<sup>zzz</sup> Reservar la cama para el sueño y evitar su uso para el trabajo o la recreación general.



*“El arte del descanso es parte del arte de trabajar.”*

John Steinbeck

## Referencias

- World Sleep Society. (2020). *Healthier Sleep in Adults*. Recuperado el 31 de mayo de 2022, de: <https://worldsleepday.org/tips-for-adults>
- Secretaría Nacional de Salud. (2021). *De vital importancia una buena higiene del sueño*: SSA. San Luis Potosí. Recuperado el 01 de Junio de 2022, de: <https://slp.gob.mx/ssalud/Paginas/Noticias/2021/Marzo/De-vital-importancia-una-buena-higiene-del-sue%C3%99>
- González, H., Morales, L., Pineda, S., y Guzmán, S. (2017). *Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana*. Educación y Salud Boletín Científico de Ciencias de la Salud del ICESA. Volumen 5, No. 10. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. Recuperado de: <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/e2.html>