

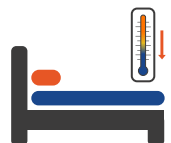
# 10 consejos para que los mineros duerman bien

## 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.