



Abril 2025

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Dormir bien es imprescindible; durante las horas de sueño nuestro organismo descansa y recupera energía, se restauran nuestras funciones fisiológicas, neurológicas y psicológicas, segregando hormonas esenciales que sólo se producen cuando dormimos y que son fundamentales para nuestra salud. Además, dormir nos ayuda a consolidar nuestra memoria, conocimientos y habilidades, reparar y reorganizar nuestro cerebro.

Síntomas de insomnio:

- Somnolencia diurna
- Fatiga, malestar, cefaleas
- Disminución de la energía
- Poca motivación e iniciativa
- Irritabilidad, mal humor
- Alteración de la concentración
- Problemas de memoria
- Déficit de atención
- (...)



Efectos negativos del insomnio:

- Problemas de salud mental
- Mayor relación con obesidad, diabetes y enfermedad cardiovascular
- Mayor probabilidad de sufrir procesos neurodegenerativos
- Mayor accidentabilidad y absentismo laboral
- Peor calidad de vida

Decálogo para dormir mejor:

1- Practica ejercicio con regularidad, si es al aire libre, mejor, ya que nos exponemos a la luz solar. Hacer deporte ayuda a dormir mejor y descansar. Realiza una actividad física moderada, adaptada a tus necesidades y condición física. Evita practicar deportes de alta intensidad 3 o 4 horas antes de ir a dormir.

2- Realiza siestas de corta duración, 20-30 minutos máximo, pueden mejorar el rendimiento cognitivo sin afectar negativamente al sueño nocturno.

3- Cuida tu alimentación, evita las cenas copiosas y tardías, el consumo de alimentos ricos en triptófano como las verduras de hoja verde y el plátano, pueden ayudarte a conciliar el sueño, al igual que los lácteos por ser ricos en calcio, un relajante natural. Evita el exceso de líquidos antes de acostarte.

4- Evita estimulantes antes de ir a dormir, como tabaco, refrescos azucarados, té o café. El alcohol puede inducir somnolencia al principio, pero después, provocará despertares.

5- Establece un horario regular de sueño/vigilia incluyendo los fines de semana. En relación a las horas de sueño existen diferencias en función de la edad y la persona, lo recomendable sería entre 7 y 9 horas.

6- Crea un entorno adecuado para dormir libre de ruido, con una temperatura agradable, colchón cómodo y almohada adecuada.

7- Diseña tu propia rutina antes de acostarte. Un baño con agua caliente, leer, escuchar música relajante, tomar un vaso de leche caliente o una infusión de tila o valeriana pueden ayudarte a conciliar el sueño.

8- Desconecta de las pantallas, la exposición a la luz azul de las pantallas dificulta la producción de melatonina, hormona encargada de regular el sueño, por eso se recomienda evitar el uso del teléfono, ordenador o tablet al menos 2 o 3 horas antes de irte a la cama.

9- Actividades en la cama, fundamentalmente dormir o tener actividad sexual.

10- No fuerces el sueño, si no consigues conciliar el sueño en 15-20 minutos, abandona la cama y realiza alguna actividad rutinaria relajante, vuelve a la cama cuando sientas sueño. Puedes aplicar esta norma también si te despiertas a medianoche.