achs seguro laboral

Tu salud mental es lo primero

Recomendaciones para tener un buen dormir

La salud mental está directamente relacionada con la calidad del sueño

Si estás teniendo problemas para quedarte dormido/a o te despiertas muchas veces durante la noche, tu salud mental podría empeorar, o bien, si tienes problemas de salud mental, esto podría afectar tu buen dormir



1 Lo principal es mantener una rutina



Trata de ir a dormir y levantarte siempre a la misma hora



Repetir las mismas acciones previas todos los días puede ayudarte

Por ejemplo: ponerse pijama, lavado de dientes y acostarse



Asegúrate de dormir entre 7 y 9 horas

Evita tomar siestas, y si lo haces, que sean de un máximo de 20 minutos

Fuente: www.psychiatry.org

Tu salud mental es lo primero

Recomendaciones para tener un buen dormir

2 Condiciones recomendadas para dormir

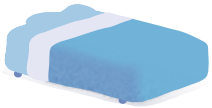
- **Temperatura** adecuada

  Ni muy frío ni muy caluroso



- **Cama y almohada** cómodas y en buen estado

  Que tu cama sea exclusivamente para dormir



- **Silencio o ruido** monótono

  Ejemplo: la radio entre dos frecuencias



- **Oscuridad y mucha luz** al despertar



3 Actividades que debes programar antes de dormir



Quizás no realizas todas estas actividades antes de dormir, pero **enfocate en las que si realizas para programar tus horas de sueño**

3 horas antes

Comer liviano

Alimentos como la lechuga, la leche o el plátano podrían ayudarte a dormir

Evita llevar comida a la cama

2 horas antes

Actividad física

Ducha nocturna

Beber líquidos

1 hora antes

Actividades en pantalla

Ver TV, escuchar música, jugar videojuegos y/o hablar por teléfono



Ahora, despeja tu mente y prepárate para dormir...

4 Justo antes de dormir

- **Respirar profundo** con los ojos cerrados unos minutos puede ayudar a relajarte
- Mantente despierto/a hasta ser vencido por el sueño, **no te presiones a dormir**
- **Si te despiertas** en medio de la noche: **levántate, haz algo** que te tome 5 minutos mínimo **y luego vuelve a la cama a dormir**

  Omite este punto si has ingerido un fármaco para el sueño

Para aprender más sobre salud mental visita **cuentame.achs.cl**

Las Mutualidades de Empleadores son fiscalizados por la Superintendencia de la Seguridad Social (www.suseso.cl)