

## 9 RECOMENDACIONES PARA FAVORECER EL SUEÑO SI SE TRABAJA A TURNOS

1



**MANTENER UN HORARIO REGULAR DE COMIDAS** y evitar comidas copiosas durante el turno de noche.

2



**TOMAR UNA BEBIDA ESTIMULANTE** (como un café) al principio de la noche, pero sin abusar del café a lo largo del turno.

3



**EVITAR LA EXPOSICIÓN A LA LUZ INTENSA DE LA MAÑANA** (usar gafas de sol) al volver del trabajo antes de acostarse.

4



**EVITAR INGERIR LÍQUIDOS ANTES DE IR A DORMIR** durante el día. La vejiga se llena de orina cuatro veces más rápido de día que de noche.

5



**REPRODUCIR CIERTAS RUTINAS DE DESCONEXIÓN Y RELAJACIÓN** al llegar a casa por la mañana: tomar un simulacro de cena ligera o tentempié, darse una ducha, mantener la luz tenue...

6



**MEJORAR EL ENTORNO Y LAS CONDICIONES DEL DORMITORIO** durante el período de sueño: silencio, oscuridad y temperatura adecuados.

7



**AL DORMIR EN HORARIO DIURNO**, cubrir los ojos con un antifaz, utilizar tapones para los oídos, desconectar el teléfono y el timbre de casa.

8



**HACER UNA SIESTA ANTES DEL HORARIO DE TRABAJO** (en turnos de noche) y, si en el trabajo está permitido, otra siesta corta hacia las cuatro de la mañana.

9



**CONSUMIR ALIMENTOS QUE ESTIMULEN LA PRODUCCIÓN DE MELATONINA\***, como por ejemplo: queso blanco, leche, kiwi, nueces, espinacas, y pan integral, entre otros.

