

¿Y TÚ CÓMO DUERMES? ¿DUERMES BIEN?

- > ¿Te levantas cansado?
- > ¿Tienes insomnio o duermes mal?
- > ¿Tienes somnolencia diurna?
- > ¿Tienes pesadillas?
- > ¿Notas falta de memoria?
- > ¿Tienes alguna patología que te afecta al sueño?
- > ¿Tienes malos hábitos que te impiden dormir bien?
- > ¿Hay personas a tu alrededor que indican que roncas o tienes alguna alteración del sueño?



Una **buena calidad del sueño** significa conciliarlo y mantenerlo durante la noche para obtener un correcto desempeño de las necesidades diurnas.

¿CONOCES LOS PRINCIPALES TRASTORNOS DEL SUEÑO?

Disomnias:

principales alteraciones del sueño

Insomnio
Alteración del ritmo circadiano,
Apneas

Parasomnias:

trastornos de la conducta durante el sueño

Alteraciones despertar:
sonambulismos, terrores, etc.
Calambres nocturnos
Pesadillas
Alteraciones de conducta, etc.

Alteraciones asociadas a otras enfermedades:

Enfermedades psiquiátricas:
ansiedad, alcoholismo, etc.

Enfermedades neurológicas:
enfermedades degenerativas,
demencia, epilepsia, etc.

Enfermedades médicas:
EPOC, Fibromialgia, etc.



Hay que tener presente que una **mala calidad del sueño** puede comportar distintas patologías, accidentes y problemas cognitivos (memoria, rendimiento, atención, etc.).

Su manejo se determinará según la presentación de los síntomas, frecuencia y gravedad. Algunas de las intervenciones pueden consistir en tratamiento médico, farmacológico y conductual (consulta las medidas preventivas para mejorar la calidad y los hábitos del sueño).

MEDIDAS PREVENTIVAS

- > Si tienes alguno de estos síntomas o trastornos especificados anteriormente, **pide ayuda a un profesional**.
- > En el caso de ser trabajador, cuando hagas la **Vigilancia de la Salud**, en relación a tu trabajo, **comenta con el personal sanitario tu situación respecto a tu calidad del sueño**, y si es importante, o llevas tratamiento médico, coméntalo con tu responsable directo o con el Servicio de Prevención para que lo tengan en consideración.
- > Si identificas que no duermes bien, **revisa si tus hábitos son saludables** y puedes mejorarlos.



Higiene del sueño.
Entorno ambiental



Higiene del sueño.
Horarios de sueño



Higiene del sueño.
Sueño y trabajos a turnos



Higiene del sueño.
Alimentación y deporte