

# CONSEJOS PARA ESTABLECER UN HORARIO DE SUEÑO ADECUADO

1



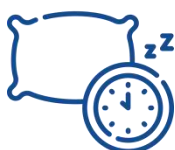
**REGULARIZAR EL HORARIO DE DESPERTAR:** evitar más de dos horas de diferencia entre los días laborales y los días festivos.

2



**CONOCER CUÁL ES EL CRONOTIPO\* INDIVIDUAL** con el fin de armonizar, si fuera posible, los horarios de trabajo con la tendencia que marca el reloj biológico.

6



**SI SE HACE SIESTA LIMITARLA A UN MÁXIMO DE 20-30 MIN** tras la comida. En el caso de estar muy privado de sueño, dormir durante unos 90 min seguidos, para despertar al final de un ciclo completo de sueño.

5



**LAS PERSONAS MATUTINAS** que deseen retrasar sus horarios de sueño deben evitar la luz solar a primeras horas de la mañana, hacer ejercicio físico por la tarde-noche y aumentar su exposición a la luz brillante a primeras horas de la noche. Una corta siesta puede ayudar a retrasar su horario de sueño.



**\*CRONOTIPO:** predisposición natural que cada persona tiene de experimentar picos de energía o momentos de descanso según la hora del día, y que es distinto en cada persona.

3



**LAS PERSONAS VESPERTINAS,** deben adoptar medidas tendentes a adelantar el reloj biológico: exponerse a luz intensa a primera hora de la mañana y evitar el ejercicio físico intenso, los dispositivos electrónicos y tareas de excitación mental al menos dos horas antes de acostarse.

4



**EVITAR LA SIESTA SI CONTRIBUYE A UNA MAYOR DIFICULTAD PARA DORMIR** por la noche o a un sueño más fragmentado y corto.

