SSTeMM

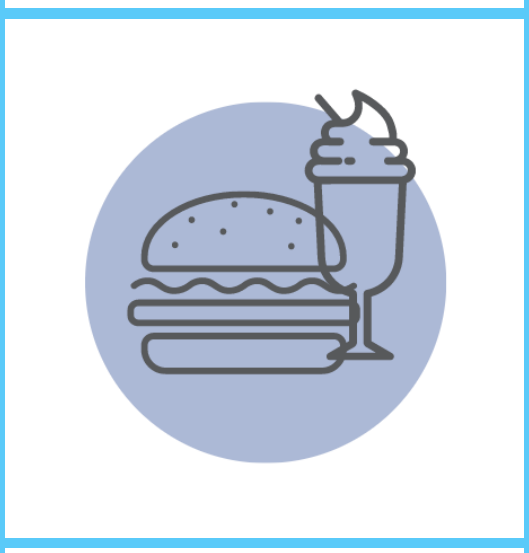
Dormir lo suficiente

¿Cuántas veces ha escuchado a tu compañero/a decir:

"¡Nunca duermo lo suficiente!"? El sueño desempeña un papel esencial en tu salud. Dicho esto, la interrupción del sueño puede provocar un aumento del estrés, problemas somáticos, problemas psicosociales, enfermedades cardiovasculares, obesidad, cáncer e incluso la muerte.

Mantener un horario de sueño

La cantidad de sueño recomendada para un adulto sano es de al menos siete horas. Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Ser constante refuerza el ciclo de sueño y vigilia de tu cuerpo. La exposición a la luz solar natural a primera hora del día ayuda a mantener este equilibrio saludable.



Presta atención a lo que come y bebe

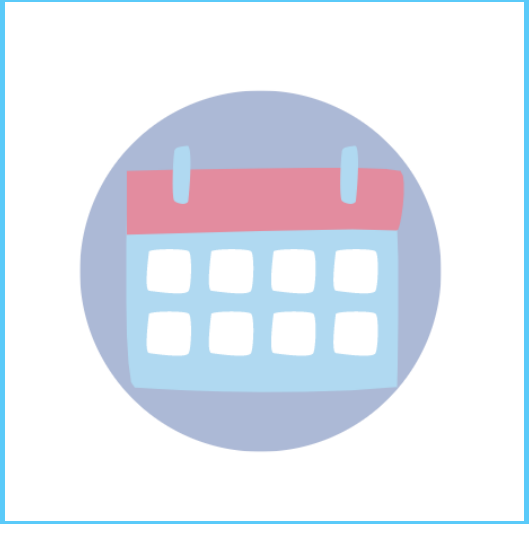
No te vayas a la cama con hambre o atiborrado; evita las comidas pesadas o copiosas antes de acostarte. La nicotina y la cafeína pueden causar estragos en la calidad del sueño. Aunque el alcohol puede hacer que te sientas somnoliento, también puede interrumpir el sueño durante la noche.

Crear un ambiente de descanso

Crear una habitación fresca, oscura y silenciosa. Evitar el uso prolongado de pantallas que emitan luz azul justo antes de acostarte. ¡Sí, se trata de tu smartphone! La luz puede alterar la producción de melatonina (la hormona natural del sueño). Tomar un baño o utilizar técnicas de relajación puede favorecer el sueño.

Incluye la actividad física en tu rutina diaria

La actividad física regular puede favorecer el sueño. Sin embargo, hay que evitar la actividad demasiado cerca de la hora de acostarse. Pasar tiempo al aire libre todos los días también será útil.



Gestionar las preocupaciones

Intenta resolver tus preocupaciones o inquietudes antes de irte a la cama, dejando lo que te preocupa para mañana.
Consejo: ¡Escribe una lista de tareas! Al escribirla, puede aliviar la preocupación y podrá parecer más manejable.

With the support of the Erasmus+ Programme of the European Union