

A decorative graphic consisting of several thick yellow lines that curve across the page. These lines terminate in large yellow circles of varying sizes. One line starts from the left edge and curves upwards to a circle in the top right. Another line starts from the left edge and curves downwards to a circle in the bottom right. A third line starts from the left edge and curves to a circle in the middle right. A fourth line starts from the left edge and curves downwards to a circle in the bottom right. A small cluster of thin yellow lines with tiny circles at their ends is positioned near the 'ast' logo.

ast

Aragonesa de Servicios
Telemáticos

PrevenConsejos
Abril 2017

Trastornos del sueño

La promoción de la salud en los lugares de trabajo es ya una necesidad que las organizaciones no pueden obviar en sus políticas de prevención de riesgos laborales y bienestar de los trabajadores.

Para apoyarles en esa tarea, el INSHT pone a su disposición una serie de infografías y videos divulgativos sobre alimentación saludable, posturas de trabajo inadecuadas, higiene del sueño y sedentarismo. Este mes hablaremos del sueño.

Ganando en salud, la higiene del sueño

HIGIENE DEL SUEÑO
DORMIR SUFICIENTES HORAS + SUEÑO REPARADOR

VS

LAS VENTAJAS DE DORMIR BIEN:

- Energía
- Atención
- Creatividad
- Memoria
- Rendimiento
- Menos Accidentes

Entre un **6 y un 21 %** de la población en edad de trabajar presenta alguna alteración del sueño. Y a mayor edad, mayor prevalencia.

VS

Pautas a tener en cuenta antes de dormir:

- Basketball VS Smartwatch
- Alimento saludable VS Comida rápida
- Libro VS Televisión

Apuesta por una mejor calidad de vida para ti y para tu entorno.



La falta de sueño: un riesgo laboral

Debemos darle más importancia al número de horas que le dedicamos a esta actividad tan placentera y renovadora. De hecho, los problemas se afrontan de forma más optimista cuando estamos descansados. Según un estudio del Instituto Nacional de Seguridad y Salud Laboral de Estado Unidos (NIOSH) existe un número importante de trabajadores dentro de la población norteamericana que no duerme lo suficiente y esto conlleva un aumento del riesgo de sufrir un accidente laboral.

La noticia completa la podéis encontrar en la dirección:

<https://www.cdc.gov/spanish/Datos/FaltaSueno/>

Ganando en salud: La higiene del sueño

Hábitos y consejos a través del siguiente vídeo gracias al INSHT (Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo).



HIGIENE DEL
SUEÑO

Si sufres insomnio...

Revisa tu dieta y elige alimentos que te ayuden a dormir mejor.

Si incorporamos en nuestras cenas alimentos como la el pollo, patatas, pan integral, avena, leche caliente, almendras, semillas de lino o manzanilla que nos ayudaran con la digestión. Y sino también podemos echar mano de infusiones naturales que nos ayuden a relajarnos.

Recuerda que debes cenar unas dos horas antes del momento en que quieras dormir para dar tiempo a tu organismo de realizar la digestión.

AYUDAN A LA DIGESTIÓN

PESCADO AZUL



YOGURT NATURAL



RELAJANTES NATURALES

LECHE



INFUSIONES



