



## **DESCANSAR, UNA RUTINA MUY SALUDABLE.**

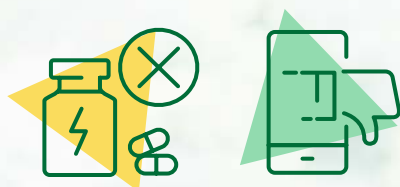
En ARL Bolívar queremos garantizar su salud dándole algunas recomendaciones que puede adoptar en su rutina diaria y que lo ayudarán a tener una vida más activa.

1. Asegúrese de tener un periodo de sueño reparador de mínimo 6 horas diarias.
2. En lo posible, trate de tomar una siesta confortable si trabaja en la noche, le recomendamos no hacerlo en buses o transporte público.
3. Aprenda sobre el sueño saludable y las formas para mejorar la salud del sueño.
4. Si trabaja en turnos rotativos o en horas de la noche, evite al máximo hacer actividades durante su jornada de descanso (vueltas personales, trabajos adicionales, labores domésticas, etc.).
5. Si debe dormir en jornadas diurnas, acondicione su lugar de descanso con cortinas o paneles que impidan el ingreso de la luz solar, de igual manera busque estrategias que reduzcan al máximo la presencia de ruidos o la interrupción de personas durante estos periodos.
6. Antes de dormir, tome una ducha corta con agua templada, esto le ayudará a conciliar el sueño de una manera más pronta.





7. Evite tomar líquidos al menos una hora antes de conciliar el sueño, esto mantendrá su vejiga desocupada y reducirá la posibilidad de interrumpir el sueño.
8. En la medida de lo posible, tome su último alimento 3 horas antes de dormir, garantizando que éste sea ligero y de fácil digestión.
9. Antes de dormir, apague su celular, radio, televisor o similares, los cuales pueden distraerlo de la acción de dormir, reduciendo sus tiempos de descanso.
10. En la medida de lo posible, programe con su familia los tiempos para ver televisión, recibir visitas, contestar llamadas, estar en redes sociales y cualquier otro distractor que le impida disfrutar de un buen descanso.
11. Si puede hacerlo, retire el televisor de su habitación o cualquier otra fuente de ruido.
12. Tenga en cuenta que, ninguna bebida (café, té, gaseosas, energizantes, etc.) reemplaza los efectos del sueño, por lo tanto, si no ha descansado el tiempo suficiente, su consumo no le garantiza estar despierto, alerta y concentrado.
13. No se auto formule con ningún medicamento, su uso no orientado por el médico, puede generar alteraciones importantes sobre su estado de conciencia, por lo tanto, si presenta alteraciones de salud o considera que no puede descansar de manera adecuada, consulte a su médico y siga al pie de la letra sus indicaciones.



*¡Trabajemos juntos por el cuidado de nuestra salud!*

