



ES TIEMPO DE OPORTUNIDAD

Dpto. Orientación y Enfermería del Mene

RUTINAS PARA MEJORAR EL SUEÑO



1. Establecer horarios regulares para levantarse y acostarse con unos márgenes de 15-20 minutos. En días no laborables e puede retrasar una hora el despertar.
2. Si es posible establecer 20-30 minutos de exposición a la luz solar a primera hora de la mañana y a última de la tarde.
3. Se recomienda comer antes de las 14 y cenar antes de las 21, siempre a la misma hora aproximadamente.
4. Seguir una dieta variada y equilibrada. Evitar el consumo de excitantes (café, cola, té) en las últimas horas del día.
5. Activar el cuerpo: es importante moverse durante el día, evitar pasar tiempo innecesario en la cama o sofá (hacer alguna rutina de ejercicio físico, andar por la casa, subir y bajar escaleras...) lo que podamos dentro de las circunstancias de cada hogar.
6. Crear una rutina de relajación antes de dormir. Un baño o ducha caliente por la noche pueden ayudar.
7. Después de anochecer evitar la luz brillante en las habitaciones. Es el momento de la luz cálida, esa luz ayuda a relajarse y favorece la secreción de melatonina, tan necesaria para dormir.
8. Reducir el uso de dispositivos móviles tras la cena y evitarlos al menos una hora antes de acostarse.
9. Al despertarnos es importante asearse, vestirse, desayunar y comenzar con el trabajo de cada uno. Es importante evitar quedarnos en pijama, hacer tareas en la cama..., utilizarla únicamente como espacio de descanso.
10. Intentar centrarse en el día a día, no anticipar el futuro. Evitar preocupaciones que no dependan de uno mismo.
11. Aprovechar para realizar hobbies y actividades para las que habitualmente no disponemos casi de tiempo

ALIMENTOS QUE MEJORAN EL SISTEMA INMUNITARIO

UNA DIETA VARIADA Y EQUILIBRADA MEJORA NUESTRO SISTEMA INMUNE.

DEBEMOS INCREMENTAR LA INGESTA DE VITAMINAS Y MINERALES, **DESTACANDO LA VITAMINA D**, POR EL CONFINAMIENTO AL QUE NOS HEMOS VISTO OBLIGADOS.

Para facilitar su síntesis es necesaria la exposición solar, así que es fundamental que, además de asegurar su ingesta en los lácteos y derivados (yogur, queso, mantequilla, etc.) pescados grasos (atún, caballa, salmón), yema del huevo y carnes, **TOMEMOS EL SOL.**

Las personas alérgicas a las proteínas de la leche deberán consumir productos a base de soja enriquecidos con calcio y vitamina D.





Fuentes Naturales de Sales Minerales

Calcio Ca			Manganeso Mn		
Sodio Na			Zinc Zn		
Yodo L			Cobre Cu		
Hierro Fe		 Yema de Huevo	Potasio K		
Fluor F			Magnesio mg		
Niquel Ni		 Cacao	Fósforo P		 Piñones
Molibdeno Mo			Cloro Cl		

REALIZAR EJERCICIO FÍSICO DIARIO Y EVITAR EL SEDENTARISMO

Realizar ejercicio físico aeróbico diario moderado suponen solo 60 minutos al día: caminar a paso ligero, nadar, montar en bicicleta. Incluso puedes hacerlo en dos tandas de 30 minutos.

Además de otros hábitos que puedes ir adquiriendo con el desconfinamiento:

- UTILIZA MEDIOS DE TRANSPORTE INDIVIDUALES PARA DESPLAZARTE AL TRABAJO O AL COLEGIO (ANDAR, BICICLETA, MOTO).
- EN TRAYECTOS CORTOS, CAMINA.
- UTILIZA LAS ESCALERAS EN VEZ DEL ASCENSOR.

Los niños necesitan esta actividad TODOS los días además de 180 minutos semanales de una práctica deportiva más intensa.

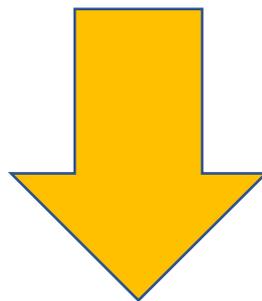
Signos físicos según el nivel de esfuerzo o intensidad de la actividad

Muy ligera	Apenas se nota es esfuerzo. No hay cansancio.
Ligera	Empieza a notarse el esfuerzo. La respiración se hace más intensa.
Moderada	La respiración se hace más profunda, se puede jadear. Hay sudoración.
Alta	Falta la respiración. Sudoración intensa.



ADOPCIÓN DE UN ESTILO Y RITMO DE VIDA MÁS RELAJADO

EMPIEZA POR EL AUTOCUIDADO, ese cariño especial que nos deberíamos tener a nosotros mismo, sin narcisismos ni hedonismos. Priorizar nuestro autocuidado en nuestra agenda diaria y semanal: observando las distintas recomendaciones que os hacemos en este documento. Pero también cultivando nuestras relaciones interpersonales, sonriendo más, aprendiendo a decir NO, tomando decisiones priorizando este autocuidado, dejando tiempo para nuestro yo interior, cultivando aficiones sencillas y cotidianas, etc. Dicen que los países nórdicos son los que mejor calidad de vida tienen. Te recomiendo que investigues el “*Lagom*” sueco.



DISMINUYE EL ESTRÉS

MEJORA LA SALUD

MEJORA LAS RELACIONES FAMILIARES Y SOCIALES

FORTALECE EL PRESENTE

GENERA ALEGRÍA

ABRE LA MENTE Y EL ESPÍRITU

