



UNAP

COMITÉ DE SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO
SALUD OCUPACIONAL



Cómo mejorar tus hábitos de sueño

1
uno **Evitar las pantallas antes de dormir**
Limita la Exposición a dispositivos Electrónicos durante la Noche

2
dos **Evita las Siestas Prolongadas**
Si sientes la necesidad de tomar una siesta durante el día, límitala a 20-30 minutos y evita hacerlo demasiado tarde

3
tres **Controla tu Alimentación**
Evita las comidas pesadas y las bebidas estimulantes antes de acostarte

4
cuatro **Vigila tu Consumo de Cafeína y Alcohol**
Especialmente por la tarde y la noche. Ambos pueden interferir con tu capacidad para conciliar el sueño y mantenerlo.

5
cinco **Haz ejercicio regularmente**
La actividad física regular puede ayudarte a dormir mejor, pero evita hacer ejercicio vigoroso justo antes de acostarte

6
seis **Controla las preocupaciones**
Intenta resolver tus preocupaciones o inquietudes antes de acostarte. Anota lo que tienes en mente y luego déjalo para mañana.

PREVENCIÓN DE LOS RIESGOS OCUPACIONALES Y LA
PROMOCIÓN DE LA SALUD DE LOS TRABAJADORES

"Trabajamos mejor cuidándonos"



¡PROTEGÉTE!
Jr. Pevas N°551, Distrito de Iquitos, Provincia Maynas



seguridadysalud@unapiquitos.edu.pe