



# PLAN DE PSICOSALUD GRUPO PREVING SUEÑO Y ANSIEDAD

---

**Abril de 2020**

---



## INDICE

1. PRESENTACIÓN .....	3
2. SUEÑO Y ANSIEDAD .....	4

# 1. PRESENTACIÓN

---

**Grupo Preving** es un grupo de empresas con vocación de liderazgo, en el que se integran un completo conjunto de disciplinas orientadas a mejorar la salud de los trabajadores y trabajadoras de nuestras empresas Clientes.

La situación que ha originado el COVID-19 y la creciente demanda de información y apoyo por parte de trabajadores, empresas y la sociedad en general, promueve esta iniciativa de **Grupo Preving** de poner a disposición de los trabajadores de nuestras empresas clientes un servicio de apoyo psicológico: **Plan de Psicosalud Grupo Preving**.

El objetivo de este Plan es brindar nuestra ayuda a aquellos trabajadores afectados por el coronavirus, en situación de aislamiento, en riesgo de contagio o que estén desarrollando cualquier tipo de malestar derivado de esta situación durante la declaración del estado de alarma.

En esta situación pueden presentarse casos de estrés, bajo estado de ánimo, miedo, desconfianza, etc...y desde **Grupo Preving** ponemos a su disposición este documento con recomendaciones para afrontar dichos casos.

**Grupo Preving**

**Juntos hacia una empresa saludable**

## 2. SUEÑO Y ANSIEDAD

---

A continuación, detallamos unas recomendaciones para dormir bien ya que es importante seguir buenos hábitos.

### **El horario**

Fije un horario estable para ir a la cama y para despertarse. Si por alguna razón excepcional (por ejemplo, el fin de semana) trasnocha más de lo previsto, no se levante al día siguiente excesivamente tarde. De esta forma, aunque pasará sueño un día, no alterará el ciclo sueño/vigilia al que su organismo está acostumbrado y podrá funcionar con normalidad durante el resto de la semana.

### **El dormitorio**

Procure que su dormitorio sea cómodo, manténgalo bien ventilado y a una temperatura agradable (aproximadamente unos 22°C), aislado de ruidos y luz. Utilice un colchón confortable y, en caso de usar almohada, que ésta no sea muy alta.

### **Ejercicio**

Manténgase activo. Haga ejercicio moderado con regularidad, ya que favorece el descanso ayudándonos a liberar tensiones. Pero no lo haga al menos tres horas antes de ir a dormir, pues a corto plazo tiene un efecto activador.

### **Actividades en la cama**

No utilice la cama para ver la televisión, para escuchar la radio o hacer trabajos de oficina. Tampoco lea nada que le obligue a estar muy concentrado. Su cama ha de ser primordialmente un lugar para dormir.

### **Postura y ropa**

Adopte una postura física correcta, y duerma con ropa cómoda que no le moleste ni apriete.

Hay también algunas cosas que debe evitar.

### **La siesta**

No duerma durante el día. Puede ir bien reposar 15 ó 20 minutos después de comer, pero no más.

### **La cena copiosa**

Evite las cenas copiosas y no cene demasiado tarde. No tome líquidos en exceso, sobre todo tres horas antes de acostarse. No abuse del jamón, queso, bacón o tomate, ya que contienen tiamina, una sustancia que aumenta la liberación de un estimulante cerebral. Por el contrario, el yogurt, la leche, el plátano, son alimentos ricos en triptófano y pueden ayudarle a conciliar el sueño.

### **Estimulantes**

No tome café ni té por la tarde y, al menos 4 horas antes de ir a dormir. Tampoco tome demasiado chocolate. Preferiblemente, no fume ni beba nada de alcohol. Beber mucho alcohol produce somnolencia, pero puede provocar despertares nocturnos, y abatimiento a la mañana siguiente.

### **Comer a medianoche**

No coma nada si se despierta a medianoche.

---

**Obligarse a dormir**

No fuerce el sueño, sobreviene espontáneamente si se dan las condiciones adecuadas. Si al cabo de un rato (quince o veinte minutos aproximadamente) de acostarse no logra dormir, no pierda la paciencia dando vueltas; levántese de la cama y realice alguna actividad relajante (leer, escuchar música...) hasta que le entre sueño.

**Pastillas para dormir**

No recurra a las pastillas para dormir. Aunque pueden ser efectivas en un primer momento, después de tres o cuatro semanas empezarán a dejar de serlo debido a la adaptación progresiva del cuerpo y, además, pueden crearle dependencia.

Trate de hacer agradable el momento de irse a dormir.

**Antes de acostarse**

Establezca una rutina placentera antes de acostarse. Un baño tibio le ayudará a relajarse; también leer o escuchar música relajante. Es recomendable tomarse un vaso de leche caliente (con miel) o bien una infusión de manzanilla o de valeriana.

**Tranquilidad**

A la hora de dormir, la tranquilidad es fundamental. Suspenda toda discusión, evite revivir los conflictos y no trabaje en la cama. Si tiene problemas, hable de ellos durante el día, pero “olvídelos” por la noche (no piense en ellos, dese un respiro y aplace su solución para otro momento). No realice esfuerzos intelectuales antes de acostarse.

**En general, no olvide que...**

Es más importante la calidad que la cantidad.

No se preocupe si no consigue dormir ocho horas, ya que no todos necesitamos dormir lo mismo. Seis horas de sueño pueden ser suficientes si éste es reparador (es decir, si no es un sueño interrumpido o alterado por alguna molestia que perturbe el descanso).

---

Fuente: Texto, Charo Hernando y Raquel Gómez. Ilustración, Raúl Ariño. Clínica de la Ansiedad.