Sleep and Effective Farming Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Aunque el "**sueño normal**" es diferente para cada persona, suele pasar por diferentes etapas de sueño que permiten a su cuerpo realizar diferentes funciones.

Los trastornos del sueño incluyen la privación del sueño, el trastorno del ritmo circadiano, el insomnio y la apnea del sueño. Los trastornos del sueño pueden tener consecuencias que pueden parecer no relacionadas, pero pueden afectar al desarrollo del cerebro, la ansiedad y la depresión, el crecimiento y el desarrollo muscular. Los trastornos del sueño también pueden provocar un metabolismo lento y un aumento de peso. Además, el sistema inmunitario también está anclado en un buen sueño profundo, por lo que existe un mayor riesgo de infecciones en las personas con trastornos del sueño.

CUÁL ES EL PELIGRO

PROBLEMAS DE SUEÑO PARA LOS AGRICULTORES

El problema no suele deberse a una rutina de sueño inadecuada. En cambio, a menudo se debe a los factores de estrés relacionados con la vida en la granja. Cuando un agricultor se levanta en mitad de la noche con las vacas pariendo, lidiando con una valla rota o pensando en asuntos relacionados con la granja, esto puede impedir que el agricultor tenga un sueño de buena calidad.

COMO PROTEGERSE

EQUILIBRIO ENTRE TRABAJO Y VIDA PRIVADA

Los agricultores tienen que dormir como todo el mundo y, de hecho, su rutina de trabajo les ayuda a conciliar el sueño según un

horario. Esto puede marcar la diferencia a la hora de mejorar la calidad del sueño, ya que fija su reloj interno. Para cualquiera que intente mejorar sus hábitos de sueño, dormir cuando el sol se pone es una de las mejores maneras de hacerlo.

CONSEJOS GENERALES PARA MEJORAR EL SUEÑO

- Levántese a la misma hora todos los días e intente mantener su horario de sueño lo más regular posible.
- Cree estímulos mentales antes de acostarse, como leer un libro, ducharse, ponerse el pijama y crear una lista de tareas para el día siguiente, para tener la cabeza despejada antes de acostarse.
- Ajuste la temperatura nocturna de su habitación a entre 60 y 68 °F. Cuando la piel se enfría, indica al cerebro que es hora de dormir.
- Sin embargo, los pies fríos pueden interferir en su capacidad para conciliar el sueño. Coloque una bolsa de agua caliente o una almohadilla térmica bajo las sábanas si los calcetines no los calientan lo suficiente.
- Concéntrese en la posición para dormir: la columna vertebral alineada, los brazos y las piernas no muy doblados, sin apilar las piernas. Duerma boca arriba si es posible, a menos que tenga apnea del sueño.
- Cambia la almohada o la felpa del colchón para tener un mejor soporte. No conviene que las almohadas sean demasiado mullidas o planas.
- Hable con su médico sobre un análisis de sangre para determinar su nivel de hierro o comente cualquier medicamento actual que pueda afectar al sueño. A veces, tomar los medicamentos a una hora diferente del día ayuda.
- Reciba la luz solar directa después de despertarse, y atenúe las luces en el interior por la noche.
- Coma de forma saludable y beba agua durante todo el día. Además, vigile su consumo de cafeína.

CONCLUSIÓN

El trabajo agrícola suele implicar largas horas, trabajo físico y

concentración. En épocas de mucho trabajo, como el momento del parto, la siembra y la cosecha, el sueño de calidad puede ser escaso. En la granja es importante descansar lo suficiente para poder trabajar con eficacia y seguridad.