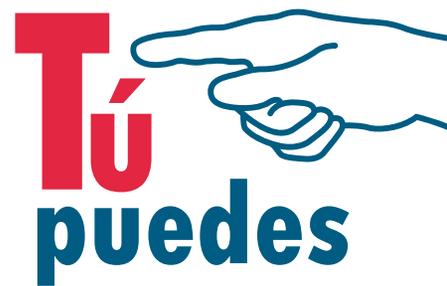


02 CUIDA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL



02

CUIDA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL



La Mar de Fàcil S.L.

C. Cuba, 18 entresuelo
08030 Barcelona
www.lamardefacil.com

Asociación Lectura Fácil

C. Ribera, 8 pral.
08003 Barcelona
www.lecturafacil.net

© Asociación Lectura Fácil

Dirección de colección: Asociación Lectura Fácil

Coordinación editorial: Elisabet Serra (ALF)

Autoras de los contenidos: Equipo de Andi Down Sabadell (Marta Figueras, Elisenda-Heura Fuster, Mireia Pardo, Olga Pont y Rosa Solà)



Revisión y adaptación Lectura Fácil: Eugènia Salvador y Ana Crespo (ALF)

Maquetación: Jordi E. Sánchez

Ilustraciones: Martín Tognola

Primera edición: diciembre 2014

Depósito legal: B 26875-2014

ISBN: 978-84-943472-1-4

Impresión: Publidisa



Este logo identifica los materiales que siguen las directrices internacionales de la IFLA (International Federation of Library Associations and Institutions) e Inclusion Europe, en cuanto al lenguaje, al contenido y a la forma a fin de facilitar su comprensión. Lo otorga la Asociación Lectura Fácil.

Cualquier clase de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo podrá realizarse con la autorización de los titulares, con la excepción prevista por la ley. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de la obra. (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

ÍNDICE

PRESENTACIÓN

página 5

BIENESTAR FÍSICO

página 7

Ejercicio físico

página 8

Alimentación saludable

página 15

Conservación y manipulación de alimentos

página 21

Enfermedades y medicación

página 31

El sueño

página 37

La postura corporal

página 42

Riesgos y accidentes: prevención y actuación

página 46

BIENESTAR EMOCIONAL

página 55

Gestionar la ansiedad

página 56

Relajación

página 62

Gestionar las emociones

página 68

Resolución de conflictos

página 72

Afectividad

página 75

Presentación

¿Por qué un libro sobre cómo cuidar tu bienestar?

Porque debemos tener una buena salud física y emocional para poder disfrutar de la vida y ser autónomos.

El bienestar físico nos permitirá evitar enfermedades y realizar nuestras actividades cotidianas sin problemas.

El bienestar emocional nos permitirá sentirnos tranquilos y seguros, y relacionarnos con facilidad con las personas que nos rodean.

En este libro encontrarás algunos consejos y orientaciones que te ayudarán a cuidar tu bienestar físico y emocional para que puedas disfrutar de la vida con el máximo de autonomía.

Bienestar físico

Si nuestro cuerpo funciona bien y no tenemos problemas de salud, nuestro estado de ánimo será positivo y podremos disfrutar más de la vida.

Para ello debemos hacer ejercicio, seguir una dieta saludable, descansar las horas necesarias, controlar la postura corporal y tomar medidas para evitar enfermedades y accidentes.

1. EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico y el deporte nos permiten estar en forma, controlar el peso y mantener una buena salud.

Hay muchos deportes y maneras de hacer ejercicio: andar, correr, nadar, bailar, ir en bicicleta, etc.

Es muy aconsejable que hagamos ejercicio físico o que practiquemos algún deporte de forma habitual.

Por ejemplo, podemos:

- Caminar durante 1 hora 3 veces a la semana.
- Correr durante 15 minutos 3 veces a la semana.
- Nadar durante 45 minutos 2 veces a la semana.

1.1 ¿Por qué es saludable hacer ejercicio?

Hacer ejercicio es saludable porque mejora nuestro estado físico y emocional.

En el ámbito físico, el ejercicio y el deporte nos ayudan a:

- Movernos y ser activos.
- Controlar nuestro peso.
- Estar en forma y evitar el cansancio.
- Descansar y dormir mejor.
- Mantener un buen estado de salud:
el ejercicio mejora el funcionamiento del corazón,
facilita la circulación de la sangre
y fortalece los huesos y la musculatura.
- Reducir el riesgo de enfermedades.

En el ámbito emocional, el ejercicio y el deporte nos ayudan a:

- Pensar con mayor claridad.
- Sentirnos contentos con nosotros mismos.
- Relacionarnos con los demás.
- Aumentar nuestra autoestima.
- Plantearnos retos y desarrollar nuestra capacidad de superación.

1.2 ¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer?

Hay muchos deportes y maneras de hacer ejercicio. Para decidir qué ejercicio o deporte quieres practicar, te aconsejamos que consultes a tu médico o a un preparador físico.

Siempre debes tener en cuenta:

- tu edad y condición física,
- tu estado de salud,
- tus gustos.

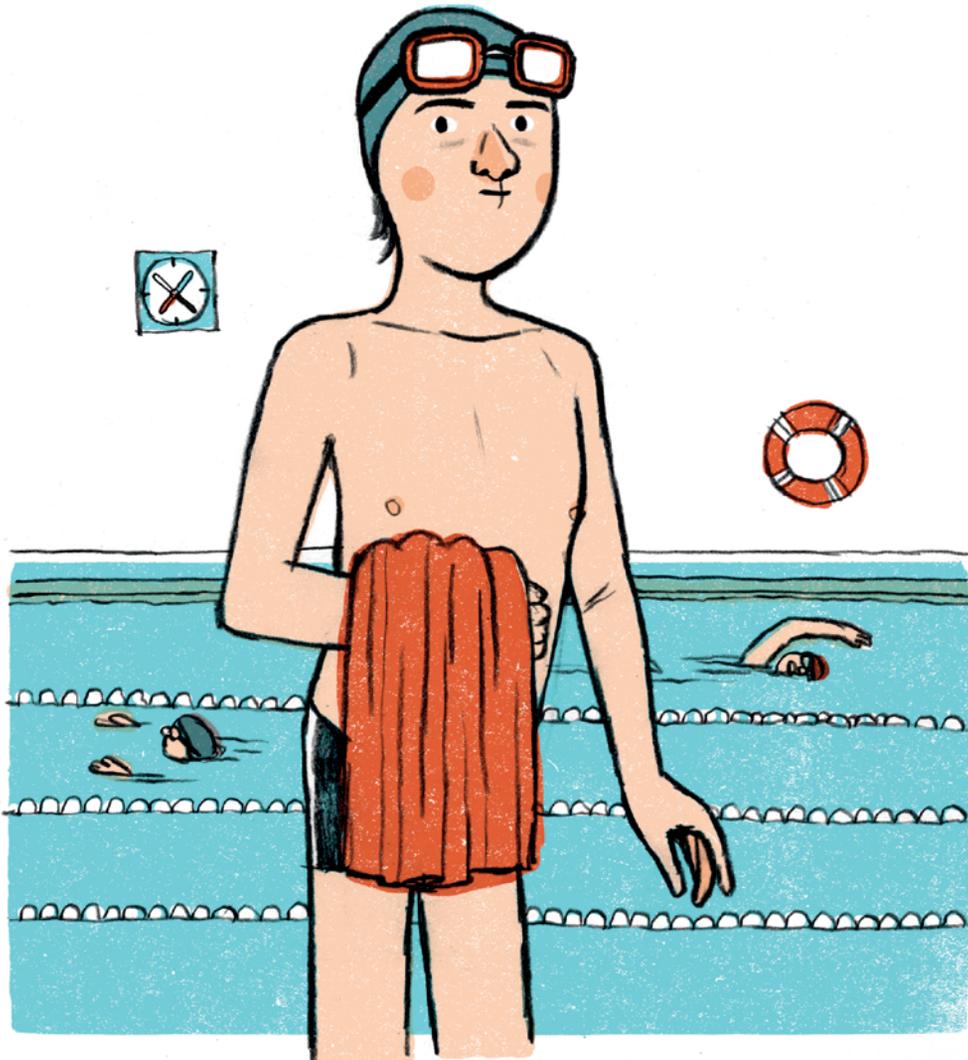
El esfuerzo físico que puede soportar un hombre mayor y un chico joven no es el mismo. Igual que una persona que padece del corazón no puede hacer el mismo ejercicio que una persona sana.

Cuando hayas decidido el ejercicio que vas a practicar, te recomendamos que:

- Fijes un **horario**: día de la semana y hora. Recuerda que no debes hacer ejercicio después de comer. Si te cansas mucho, puedes sufrir un corte de digestión.
- Compres el **equipo** adecuado para hacer ese deporte.

Para que te resulte más fácil organizarte, rellena un cuadro como este:

DEPORTE SEMANAL	
Ejercicio	Natación
Días	Martes y jueves
Horario	De 10 a 10.45h
Equipo	Bañador, gafas, gorro, chanclas y toalla o albornoz



1.3 Ejercicios o deportes más habituales

A continuación, te detallamos las características de los ejercicios o deportes más habituales:

Caminar

- Te mantiene activo y en forma.
- Se aconseja caminar 1 hora todas las mañanas mínimo 3 veces a la semana.
- Puede caminar cualquier persona, ajustando el ritmo a sus necesidades.

Natación

- Mejora la resistencia del corazón y facilita la circulación de la sangre.
Evita que te sientas cansado cuando haces un esfuerzo.
- Se aconseja nadar 2 o 3 veces a la semana.
- No practiques natación si padeces enfermedades de la piel, otitis o se te irritan los ojos con facilidad.

Aquagym

- Trabaja todos los músculos y evita los problemas de las articulaciones.
- Se aconseja hacer aquagym 2 o 3 veces a la semana.
- No practiques aquagym si padeces enfermedades de la piel, otitis o se te irritan los ojos con facilidad.

Atletismo

- Mejora todas las funciones del organismo.
- Se aconseja practicarlo de 3 a 5 veces a la semana.
- Lo pueden practicar niños, jóvenes y adultos siempre que no tengan problemas de salud.

Baloncesto

- Mejora la coordinación entre la vista y las manos. También mejora la resistencia.
- Facilita el trabajo en equipo y las relaciones sociales.
- Se aconseja practicarlo 1 o 2 veces a la semana.



Resumen

- Hacer ejercicio o practicar algún deporte es muy bueno para nuestra salud física y emocional.
- Debes hacer ejercicio de forma habitual.
- Es aconsejable que escojas un tipo de actividad física que se ajuste a tu edad, a tu estado de salud y a tus gustos.
- Recuerda que no debes hacer ejercicio después de comer.

Reflexiona

- ¿Qué beneficios aporta el ejercicio físico?
- ¿Haces ejercicio de forma habitual? ¿Qué tipo de ejercicio?
- ¿Con qué frecuencia lo practicas y durante cuánto tiempo?
- ¿Cómo te sientes después de hacer ejercicio?
- Si no practicas ningún deporte, ¿cuál te gustaría practicar?
- ¿Qué equipamiento necesitas para poder practicarlo?

2. ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Es importante que cuidemos nuestra alimentación.

Una alimentación saludable, nos ayudará a:

- Sentirnos bien.
- Controlar el peso.
- Evitar enfermedades.

Una alimentación saludable es una alimentación variada que se ajusta a las necesidades de tu cuerpo.

Cada persona tiene unas necesidades diferentes en función de su estado físico y su estado de salud.

Así pues, es importante que consultes a tu médico para saber qué tipo de alimentación te conviene seguir.

En general, los médicos recomiendan:

- Comer 5 veces al día:
 - 3 comidas fuertes: desayuno, comida y cena.
 - 2 comidas ligeras: media mañana y merienda.
- Comer fruta, verdura, cereales y lácteos todos los días.
- Comer carne y pescado 2 veces a la semana.
- Evitar los dulces, los embutidos y las bebidas con gas.
- Beber de 4 a 8 vasos de agua al día.

2.1 Consejos para una alimentación saludable

Como hemos dicho, es aconsejable comer 5 veces al día: 3 comidas fuertes y 2 ligeras.

Las comidas deben contener alimentos variados.

Por ejemplo, si al mediodía comes carne, por la noche cambia: come huevos, pescado, frutos secos, etc.

Es importante que no comas en exceso.

También es recomendable que comas siempre a la misma hora.

Entre una comida y otra deben pasar 3 horas.

Por ejemplo:

Desayuno	→	8 de la mañana
Tentempié	→	11 de la mañana
Comida	→	2 de la tarde
Merienda	→	5 de la tarde
Cena	→	antes de las 9 de la noche

El desayuno

Es la primera comida fuerte del día.

Después de pasar toda la noche sin comer, el desayuno te da la energía necesaria para llevar a cabo las actividades de la mañana.

Un desayuno saludable está compuesto de:

- lácteos: un vaso de leche, un yogur o queso fresco...
- cereales: pan, tostada o copos de avena...
- fruta fresca o zumo de fruta natural.

El tentempié

Es normal que a media mañana tengas hambre, sobre todo si has desayunado temprano.

Si no tomas nada, a la hora de comer tendrás mucha hambre y comerás demasiado.

A media mañana puedes comer algo ligero.

Escoge entre:

- un yogur y una fruta,
- un zumo de fruta natural y un bocadillo pequeño,
- un café con leche y una tostada,
- una barrita de cereales y una fruta.

La comida

Es una comida fuerte. Es aconsejable comer:

- un primer plato de arroz, pasta, patata o legumbre,
- un segundo plato de carne, pescado o huevo,
- un acompañamiento de ensalada o verdura,
- pan,
- una fruta,
- agua.

La merienda

Es una comida ligera.

Si no meriendas, a la hora de cenar tendrás mucha hambre, comerás demasiado y te resultará difícil dormir.

Para merendar, evita los dulces y los refrescos. Puedes comer:

- un poco de pan con aceite de oliva o con queso,
- un vaso de leche o un yogur,
- una fruta o un zumo de fruta natural.

La cena

Es una comida necesaria, no te la saltes.

Se aconseja cenar alimentos fáciles de digerir para poder dormir sin problemas.

Una cena saludable está compuesta de:

- un primer plato de verdura cocida o sopa,
- un segundo plato de pescado, huevo o queso,
- una fruta o un yogur.

2.2 La dieta mediterránea

Es la dieta tradicional de los países del mar Mediterráneo.

La dieta mediterránea se considera saludable porque coincide con las recomendaciones generales de los médicos.

La dieta mediterránea se basa en alimentos como el aceite, las verduras, la fruta, las legumbres, el pescado, la pasta y el arroz. Además, estos alimentos se suelen hervir o cocinar a la plancha.

Según los expertos, la dieta mediterránea:

- Protege de enfermedades relacionadas con el corazón y con la circulación de la sangre.
- Evita la obesidad.
- Ayuda a controlar la diabetes.



Resumen

- Una alimentación saludable es muy importante para nuestra salud.
- Se recomienda comer 5 veces al día: 3 comidas fuertes y 2 ligeras.
- La alimentación debe ser variada.
- Es aconsejable comer siempre a la misma hora.
- Consulta al médico para saber qué dieta seguir.
- La dieta mediterránea es saludable.

Reflexiona

- ¿Crees que tu alimentación es saludable? ¿Por qué?
- ¿Cuántas veces comes al día?
- ¿Qué debes hacer para no tener demasiada hambre a la hora de la comida y la cena?
- ¿Qué alimentos debes comer cada día?
- ¿Qué alimentos debes evitar?
- ¿Cuántos vasos de agua bebes al día?
- ¿Deberías beber más agua?

3. CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

Hay muchos tipos de alimentos.

Es importante que los conozcas para poder conservarlos de la manera más adecuada y evitar así que se estropeen.

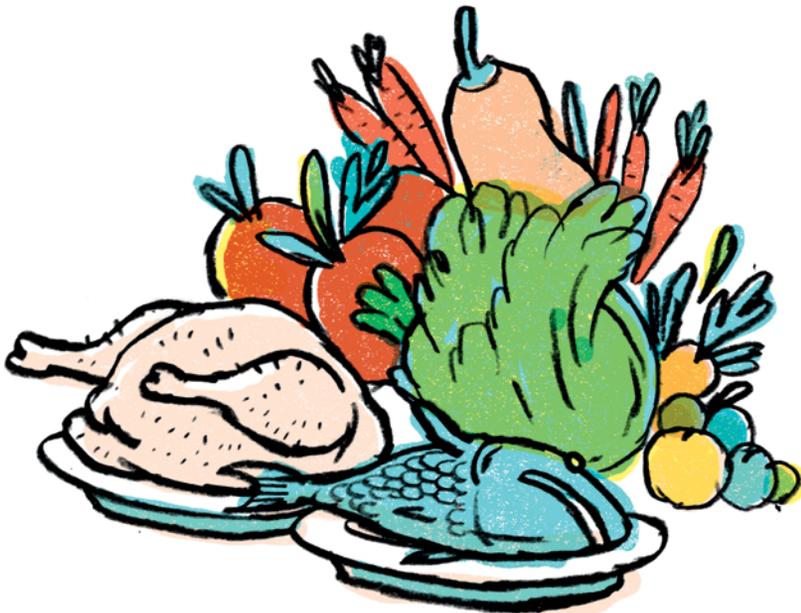
3.1 Tipos de alimentos según su conservación

Alimentos frescos

Son alimentos sin conservantes.

Cuando los compramos, tenemos que comérmolos en unos días porque se estropean en muy poco tiempo.

Es importante lavar todos los alimentos frescos antes de consumirlos.



Alimentos envasados

Algunos alimentos se envasan en latas, tarros de cristal o bolsas herméticas para poder conservarlos durante más tiempo.

Cuando compramos alimentos envasados, tenemos que mirar siempre su fecha de caducidad.

La fecha de caducidad nos indica hasta cuándo podemos comernos ese alimento.

No comas nunca un alimento más tarde de su fecha de caducidad.



Alimentos congelados

Algunos alimentos se venden congelados.

Congelar un alimento sirve para que se conserve en buen estado durante mucho tiempo.

Ten en cuenta que si descongelas un alimento y no lo cocinas, no debes volver a congelarlo.



3.2 ¿Dónde compro los alimentos?

Según el tipo de alimento que necesitemos, iremos al mercado, al supermercado o a una tienda especializada.

El mercado

Es un espacio formado por muchos puestos o tiendas de alimentos de toda clase.

En el mercado puedes comprar alimentos frescos.

El supermercado

Es un establecimiento donde se venden alimentos, bebidas, productos de limpieza y otros productos para el hogar.

En los supermercados puedes comprar alimentos envasados.

Algunos supermercados también venden alimentos frescos.

Tiendas especializadas

- **Tienda de congelados**
Aquí puedes comprar alimentos congelados.
- **Verdulería y frutería**
Aquí puedes comprar fruta y verdura fresca.
- **Carnicería**
Aquí puedes comprar carne y embutido sin envasar.
- **Pescadería**
Aquí puedes comprar pescado fresco.
- **Panadería**
Aquí puedes comprar pan y bollería.

3.3 ¿Dónde guardo los alimentos?

Para conservar los alimentos en buen estado, debes tener en cuenta sus características antes de guardarlos.

Puedes conservar los alimentos en:

- la despensa o los armarios de la cocina,
- la nevera,
- el congelador.

La despensa o los armarios de la cocina

Los alimentos deben estar guardados en las zonas más frescas de la cocina, ya que se conservan mejor en espacios donde no hay humedad ni calor.

En la despensa o en los armarios de la cocina debes guardar los alimentos envasados: latas, botellas de aceite, paquetes de arroz o pasta, etc.

Comprueba que los envases de estos alimentos estén cerrados antes de guardarlos.

La nevera

En la nevera debes guardar los alimentos frescos y los alimentos envasados que hayas abierto: una botella de leche o de zumo, un tarro de espárragos, etc.

Es importante que mantengas limpia la nevera y que tapes los alimentos que guardes dentro.

Para conservar los alimentos en la nevera, puedes utilizar:

- tarteras de plástico,
- tarteras de plástico con rejilla,
- papel de aluminio o papel film transparente,
- botes de vidrio.

Si abres una lata y no la terminas, debes guardarla en otro envase. Por ejemplo, si abres una lata de atún y no te la acabas, guarda el atún en una tartera de plástico y ponla en la nevera.



El congelador

En el congelador debes guardar:

- Alimentos que has comprado congelados.
- Alimentos frescos (carne, pescado...) que quieres guardar un tiempo.
- Alimentos que has cocinado y que quieres guardar para comértelos otro día.

Es importante que mantengas limpio el congelador, que te asegures de que no se acumula hielo en las paredes y que guardes en envases bien cerrados los alimentos que pongas dentro.

3.4 Consejos para manipular los alimentos

Higiene

Es muy importante que te laves las manos antes de cocinar.

Mientras cocines no debes tocarte la cara, el pelo ni otras partes del cuerpo.

Tampoco debes tocar otros objetos de la casa que no sirvan para cocinar.

La cocina tiene que estar siempre limpia.

Fecha de caducidad

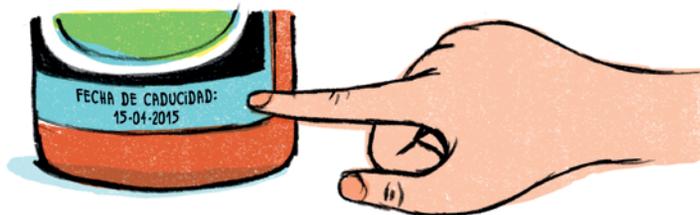
La fecha de caducidad de un alimento nos indica hasta cuándo podemos comerlo.

Los alimentos envasados llevan impresa la fecha de caducidad.

No debes comer alimentos después de su fecha de caducidad.

Algunos alimentos se estropean antes que otros, como los lácteos, la carne y el pescado.

Es aconsejable consumir primero los alimentos que caducan antes y, por eso, debes colocarlos a la vista cuando los guardes.



Fecha de consumo preferente

Algunos alimentos llevan impresa la fecha de consumo preferente: aceite, cereales, galletas, etc.

A partir de esta fecha el producto empieza a perder calidad, pero podemos seguir consumiéndolo sin que nos perjudique.

Congelar y descongelar alimentos

Para congelar, puedes:

- Guardar los alimentos en porciones, según tu consumo habitual.
- Utilizar bolsas transparentes para identificar el contenido.
- Indicar la fecha en que los has congelado.

Para descongelar un alimento, debes:

- Sacarlo del congelador 24 horas antes de consumirlo.
- Meterlo en la nevera en un envase de plástico con rejilla en la base para separar el alimento del agua que se genera al descongelarlo.

No congeles los alimentos crudos más de una vez; una vez cocinados, puedes volver a congelarlos.



3.5 Consejos para cocinar

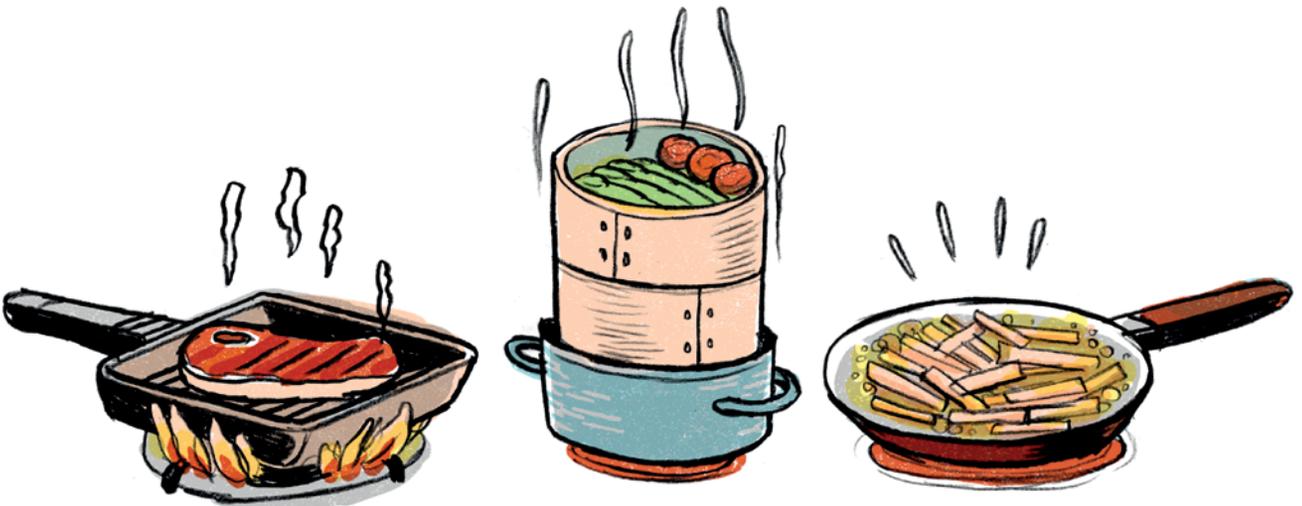
Los alimentos se pueden cocinar de formas diferentes.

Puedes:

- Hervirlos: cocerlos en agua hirviendo.
- Asarlos al horno.
- Asarlos a la plancha.
- Saltearlos: freírlos un poco a fuego vivo.
- Freírlos: cocinarlos en aceite hirviendo.
- Cocerlos al vapor.

Para que los alimentos conserven sus propiedades nutricionales, se recomienda:

- Cocinar al vapor o hervir la verdura y las legumbres.
- Cocinar al vapor el pescado.
- Cocinar a la plancha la carne.



Resumen

- Es muy importante conocer las características de los alimentos para conservarlos de manera adecuada.
- Antes de consumir un alimento, siempre debes mirar su fecha de caducidad.
- Lávate las manos antes de ponerte a cocinar.
- No vuelvas a congelar un alimento descongelado que no hayas cocinado.
- Es aconsejable cocinar al vapor o hervir la verdura, cocinar a la plancha la carne y cocinar al vapor el pescado.

Reflexiona

- ¿Dónde sueles comprar los alimentos?
- ¿Qué tipo de alimentos sueles comprar: frescos, envasados o congelados?
- ¿Miras la fecha de caducidad de los alimentos?
- ¿Alguna vez se te ha estropeado algún alimento?
- ¿Qué alimentos crees que se estropean antes?
- ¿Sueles congelar los alimentos? ¿Por qué?
- ¿Qué envases utilizas para guardar los alimentos?
- Normalmente, ¿cómo cocinas los alimentos?

4. ENFERMEDADES Y MEDICACIÓN

Cuando estamos enfermos podemos tomar medicamentos para recuperarnos y encontrarnos mejor.

Recuerda que sólo debes tomar los medicamentos que te recete el médico.

Nunca tomes medicamentos que no conozcas o los de otras personas.

4.1 Tipos de enfermedades

Hay muchos tipos de enfermedades.

Las más comunes son:

Crónicas

Enfermedades de larga duración o que pueden durar toda la vida.

Algunas de estas enfermedades se controlan con un tratamiento médico.

Ejemplos: asma, hipotiroidismo, diabetes, etc.

Temporales

Enfermedades que se curan al cabo de un periodo de tiempo.

Ejemplos: gripe, anginas, tuberculosis, etc.

Las enfermedades infecciosas son las más habituales, como la varicela, la gripe, la neumonía, etc.

Se trata de enfermedades causadas por microbios, seres vivos que no podemos ver y que atacan nuestro organismo.

Algunas son muy contagiosas y peligrosas.

4.2 Medicación

La medicación es el conjunto de medicamentos que debemos tomar para encontrarnos mejor o recuperarnos de una enfermedad.

El médico o la enfermera te dirán qué medicamentos debes tomar, durante cuánto tiempo y con qué frecuencia.

Medicación puntual

Es la medicación que dura pocos días y que tomamos para aliviar dolores puntuales (dolor de cabeza) o curarnos de alguna enfermedad temporal (resfriado, gripe).

Medicación permanente

Es la medicación que tomamos durante toda la vida porque padecemos una enfermedad crónica: problemas de corazón, de tiroides, asma, etc.



4.3 Autocontrol de la medicación y dosificación

Cuando estés enfermo y tengas que tomar medicamentos, debes seguir las pautas de medicación que te aconseje el médico. La medicación cambiará según la enfermedad que padezcas.

Hay medicamentos que se toman 1 vez al día y otros que se toman varias veces al día.

El médico te dirá si tienes que tomarte los medicamentos antes de comer, durante la comida o después.

Es muy peligroso tomar más medicamentos de los que necesitas porque puedes intoxicarte.

Una intoxicación provoca dolor de estómago, náuseas y vómitos.

Si la intoxicación es grave, te pueden ingresar en el hospital.

Si tomas menos medicamentos de los que necesitas, la enfermedad se puede agravar y la recuperación será más larga.

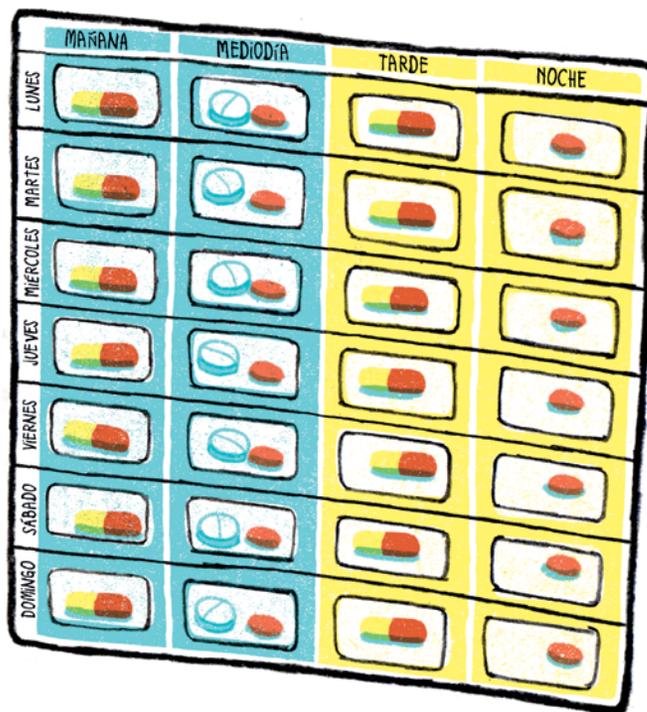
Es muy importante controlar la medicación y cumplir con las pautas que indique el médico.

Para evitar errores, puedes utilizar:

un blíster de farmacia, un pastillero o una alarma de reloj.

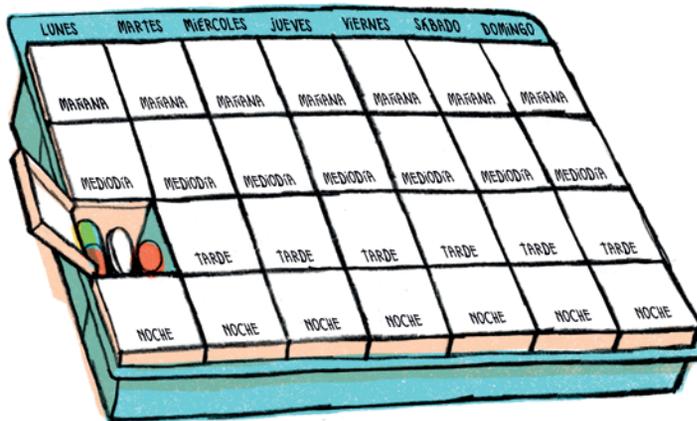
Blíster de farmacia

Envase de cartón y plástico que contiene la medicación separada por días y franjas horarias: mañana, mediodía, tarde y noche. Lo utilizan las personas que toman medicación permanente y se prepara en las farmacias.



Pastillero

Envase dividido en pequeñas cajas de plástico que se ordenan según los días de la semana y la franja horaria. Sirven para planificar cualquier tipo de medicación. El paciente coloca los medicamentos que debe tomar durante la semana en las cajas correspondientes.



Alarmas

Para recordar que debes tomarte la medicación, puedes utilizar la alarma del reloj o del móvil.

¡Recuerda!

Si te equivocas al tomar la medicación, llama enseguida a una persona de confianza, ve al médico lo antes posible, o llama al teléfono de urgencias **112**.

Resumen

- Si te encuentras mal, consulta al médico antes de tomar un medicamento.
- No tomes nunca medicamentos que no conozcas o los medicamentos de otras personas.
- Es muy importante que sigas las pautas de medicación que te aconseje el médico.
- Si te equivocas al tomar la medicación, llama enseguida a una persona de confianza o ve al médico lo antes posible.
- En caso de urgencias llama al teléfono **112**.

Reflexiona

- ¿Padeces alguna enfermedad? ¿De qué tipo?
- ¿Tomas medicación? ¿Con qué frecuencia?
- ¿Durante cuánto tiempo tendrás que medicarte?
- ¿Utilizas algún sistema para controlar las tomas de medicación?
¿Cuál?

5. EL SUEÑO

El sueño es un estado de reposo que permite que nuestro cuerpo y nuestra mente descansen.

El sueño es necesario para poder realizar sin problemas nuestras actividades diarias.

Si bien la necesidad de sueño varía a lo largo de la vida, los expertos recomiendan a los adultos que duerman entre 7 y 8 horas diarias.

Aunque la mayor parte de las horas de descanso son nocturnas, también es aconsejable descansar durante el día.

5.1 Descanso nocturno

Para disfrutar de un buen descanso y dormir bien por la noche debes recordar algunos consejos básicos:

- **Evita la cafeína**

No consumas productos que contengan cafeína o teína (café, refresco de cola o té) antes de acostarte.

Son estimulantes y pueden dificultar el sueño.

- **No hagas deporte antes de acostarte**

El ejercicio físico es estimulante y puede dificultar el sueño.

Por el contrario, los ejercicios relajantes (estiramientos, yoga) pueden ayudarte a dormir mejor.

- **Controla lo que cenas**

Para no tener problemas de digestión que te impidan descansar, debes cenar con moderación

y acostarte 2 horas después de haber cenado.



- **Evita el uso de las nuevas tecnologías**
El móvil, el ordenador, las tabletas o los videojuegos son estimulantes y dificultan coger el sueño.
- **Comprueba la calidad de tu colchón**
Un buen colchón no debe ser duro ni blando, sino firme y adaptable.
Ve a una tienda especializada cuando necesites un colchón.
Es aconsejable cambiarlo cada 8 o 10 años.
- **Evita los ruidos y la luz**
Duerme en una habitación oscura y silenciosa, ya que la luz estimula el sistema nervioso y el ruido impide que el cerebro descanse.
- **Controla la temperatura**
La habitación donde duermes debe tener una temperatura entre 18 y 20 grados.
El exceso de frío o calor dificulta el descanso.
- **Ten en cuenta la ropa de cama**
Las sábanas de fibras naturales (algodón, seda) facilitan la transpiración del cuerpo.
Los pijamas sin elásticos en la cintura o en los puños son más cómodos y facilitan la circulación de la sangre.

5.2 Descanso diurno

Aunque descansamos sobre todo por la noche, es importante que planifiquemos momentos de reposo a lo largo del día.

Es recomendable hacer un descanso de unos 20 minutos a media mañana y a media tarde.

La hora de la comida también se considera un descanso.

Durante estos momentos de reposo, debemos dejar lo que estamos haciendo, cambiar de posición, y relajar nuestra mente y nuestro cuerpo.

Si tenemos tiempo, podemos echar la siesta.

La siesta consiste en dormir entre 20 y 30 minutos después de la comida del mediodía.

Se considera que la siesta es una costumbre saludable porque nos permite recuperar fuerzas para realizar las actividades del resto del día.