

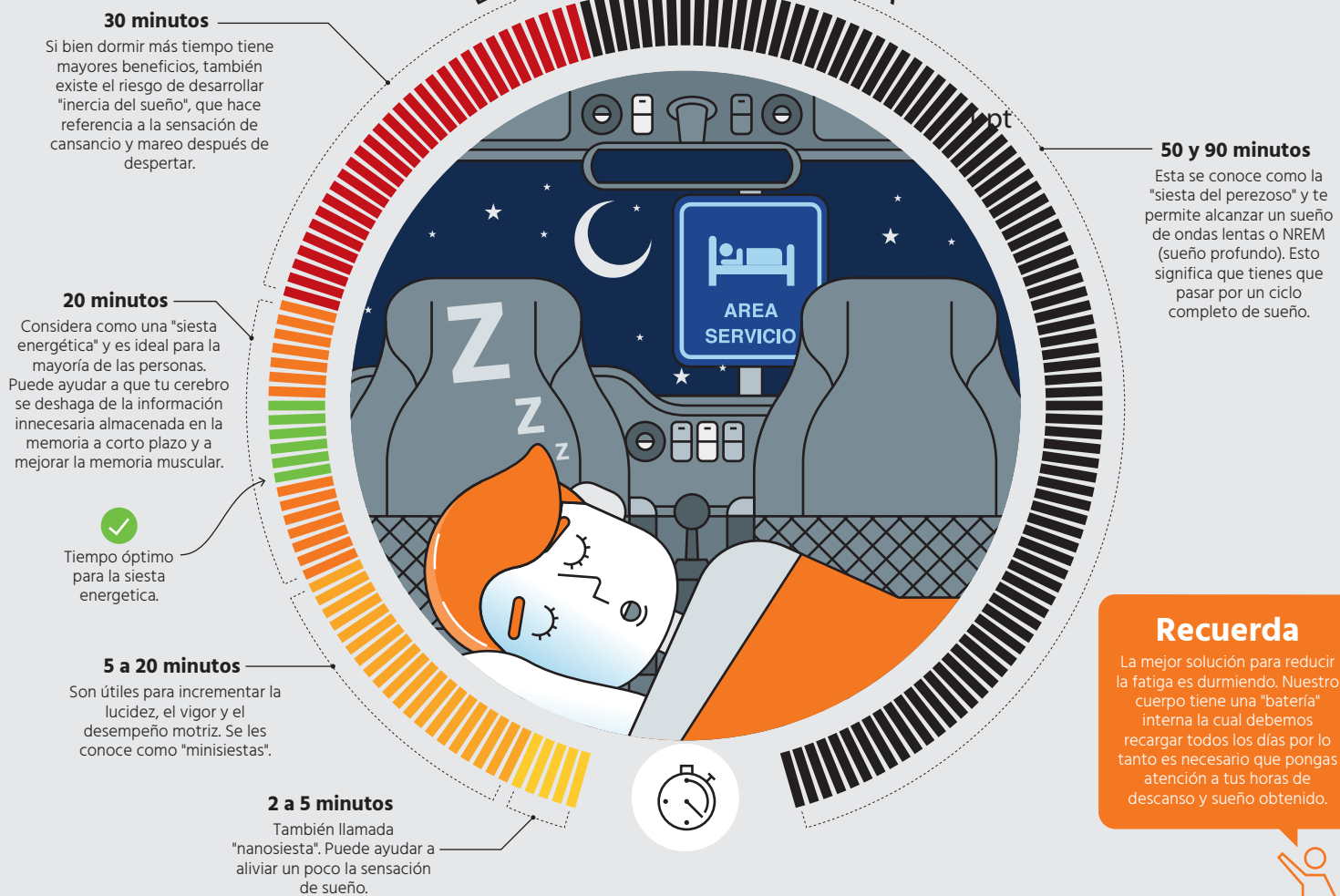
SIESTA ENERGÉTICA

Evita la fatiga con el mejor método

Seguramente más de alguna vez has sentido ganas de dormir cuando tienes largas jornadas de trabajo o incluso en horarios nocturnos. Es una sensación común cuando no se duerme lo suficiente. Pero ¿Te imaginas tener esa misma sensación pero mientras conduces? Esperamos que nunca te ocurra. Creamos esta infografía para que consideres la siesta energética como alternativa para mitigar el riesgo durante la conducción. Una siesta energética te hará estar más alerta y productivo, y al mismo tiempo, podría salvar tu vida.

Conoce los beneficios de una siesta energética y sus ventajas con los demás tipos

ESCOGE LA DURACIÓN DE TU SIESTA



CONVIÉRTETE EN UN EXPERTO DE LA SIESTA ENERGÉTICA CON LOS SIGUIENTES TIPS

- Encuentra un lugar donde nadie te interrumpa.
- Un lugar oscuro sino te recomendamos utilizar un cobertor de ojos.
- Asegúrate que no haga demasiado calor ni frío.
- Escucha música relajada para entrar a un estado mental adecuado.
- Deja tu teléfono en modo avión.
- Coloca una señal de aviso que estás descansando.
- Consume cafeína justo antes de la siesta para que se active junto con tu despertar.
- Fija una alarma. No olvides considerar el tiempo que te tomará quedarte dormido.