

Manejo de la Fatiga

¿Estás Durmiendo lo Suficiente?



**MOBILE
MEDICAL
CORPORATION**

Dormir lo suficiente es importante para que las personas de todas las edades mantengan una buena salud.

La gente suelen reducir sus horas de sueño por motivos de trabajo, por exigencias familiares, o incluso para ver un buen programa de televisión. Pero si no dormir lo suficiente es una parte habitual de su rutina, puede correr un mayor riesgo de padecer obesidad, diabetes de tipo 2, presión arterial alta, enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares, mala salud mental, e incluso muerte prematura. Incluso una noche de poco sueño puede afectar el día siguiente. No sólo es más probable que tenga sueño, sino que también que esté de mal humor, sea menos productivo en el trabajo, y se vea involucrado en un accidente automovilístico. Toda la información mediante el Centro para el Control de Enfermedades (CDC).

¿Cuánto Necesito Dormir?

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y La Sociedad de Investigación de Sueño recomiendan:

Grupo de edad	Edad	Horas de sueño recomendadas
Bebe	4-12 meses	12-16 horas por cada 24 horas (incluyendo siestas)
Niño pequeño	1-2 años	11-14 horas por cada 24 horas (incluyendo siestas)
Preescolar	3-5 años	10-13 horas por cada 24 horas (incluyendo siestas)
Edad escolar	6-12 años	9-12 hours per 24 hours
Adolescente	13-18 años	8-10 horas por cada 24 horas
Adulto	18-60 años	7 horas o más cada noche

Hábitos Para mejorar el Sueño

- Se consistente. Acuéstese a la misma hora todas las noches y levántese a la misma hora todas las mañanas, incluso los fines de semana.
- Asegúrese de que su dormitorio sea tranquilo, oscuro, relajante, y tenga una temperatura cómoda.
- Retire del dormitorio aparatos electrónicos como televisores, computadores, y teléfonos.
- Evite las comidas grandes, la cafeína y el alcohol antes de acostarse.
- No consuma tabaco.
- Haz ejercicio. Mantenerse físicamente activo durante el día puede ayudarle a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.

¿Qué pasa con la calidad del sueño?

Dormir lo suficiente es importante, pero también es esencial una buena calidad del sueño. Entre los signos de mala calidad del sueño se incluyen la sensación de sueño o cansancio incluso después de haber dormido lo suficiente, despertarse repetidamente durante la noche y tener síntomas de un trastorno del sueño (como ronquidos o jadeos). Unos mejores hábitos de sueño pueden mejorar la calidad de su sueño. Si tiene síntomas de un trastorno del sueño, como roncar o tener mucho sueño durante el día después de una noche de sueño completa, asegúrese de informar a su médico.



Servicios Médicos Laborales En sitio por Todo el País
Pittsburgh, PA • Cleveland, OH • Paramus, NJ • Kansas City, MO
888-662-8358 • www.mobmed.com

