

Fatigue Management

Consejos para Dormir Mejor en Tiempos Difíciles



**MOBILE
MEDICAL
CORPORATION**

Al igual que la comida o el agua, el sueño es una necesidad biológica para la vida y la salud. Las investigaciones demuestran que las horas que pasamos durmiendo son increíblemente importantes y están lejos de ser pasivas. Durante el sueño, su cuerpo está ocupado combatiendo virus y otros patógenos, operando un sistema de eliminación de desechos para limpiar el cerebro, buscando células cancerosas y deshaciéndose de ellas, reparando tejidos dañados y formando recuerdos vitales que son esenciales para el aprendizaje. Dormir lo suficiente puede mejorar la salud mental, el estado de ánimo y la capacidad para pensar y tomar buenas decisiones. Es importante para el funcionamiento de nuestro corazón y otros órganos. La mayoría de los adultos necesitan 7 o más horas de sueño de buena calidad (no interrumpidas) cada día. Es posible que algunos necesiten incluso más. Un sueño adecuado y de alta calidad es especialmente importante en momentos de estrés. Para ayudarle a adaptarse a las demandas y cambios que evolucionan rápidamente en su vida personal y laboral, las siguientes sugerencias con base empírica pueden ayudarlo a mejorar su sueño. Toda la información mediante el Centro para el Control de Enfermedades (CDC).

Dedique Tiempo Suficiente al Sueño

Tomé el tiempo suficiente en la cama para dormir la cantidad necesaria para despertarse sintiéndose bien descansado. Esto varía de persona a persona, pero la mayoría de los adultos saludables necesitan dormir 7 horas o más.

Los Horarios de Dueño Constante Mejoran el Sueño

Acuéstese y levántese aproximadamente a la misma hora todos los días, incluyendo los días libres. Lo ideal es acostarse lo suficientemente temprano como para no necesitar una alarma para despertarse.

El Ejercicio Mejora el Sueño

Durante el día, realice un poco de ejercicio. Incluso una caminata de 10 minutos mejorará el sueño, y más es mucho mejor. Haz un plan para terminar el ejercicio por lo menos 3 horas antes de la hora prevista para dormir.

La luz brillante durante el día ayuda

Recibir luz brillante durante el día refuerza los ritmos biológicos que promueven el estado de alerta durante el trabajo y el sueño al final del día. Por lo tanto, durante el día pase aproximadamente 30 minutos al aire libre bajo la luz del sol. Obtener luz brillante durante las primeras horas del día es especialmente útil. Incluso pasar tiempo al aire libre en un día nublado es mejor que exponerse exclusivamente a una luz interior de baja intensidad. Si no puede salir afuera, pase tiempo en un área interior bien iluminada.

Controle Lo Que Ingesta

Evite las comidas pesadas o picantes 3 horas antes de su hora habitual de acostarse. Limite los líquidos varias horas antes de dormir para evitar tener que levantarse para ir al baño. Evite el alcohol cerca de la hora de acostarse. Puede ayudarle a conciliar el sueño, pero puede provocar alteraciones del mismo. Si piensa beber alcohol, térmelo varias horas antes de acostarse. Evite la cafeína, el chocolate, y la nicotina durante 5 o más horas antes de la hora prevista para dormir – más si es sensible a estas sustancias.

Dónde Duermes Importa

Tenga un buen ambiente para dormir que sea muy oscuro, tranquilo, fresco y cómodo. Haz que el dormitorio sea muy oscuro, bloqueando cualquier luz de la habitación (especialmente las luces azules y blancas). Cubra las ventanas con una revestimiento opaco si es necesario. Utilice una máscara para los ojos si le resulta difícil evitar las luces del tráfico o postes de luz. Utilice tapones suaves para los oídos si su entorno para dormir es ruidoso. Mantenga una temperatura fresca y utilice cobertores. Tenga un colchón y una almohada cómodos. No deje que los animales domésticos o los teléfonos interrumpan el sueño.

Utilice el Espacio de Dormir Solo para Dos Cosas

Para acondicionar su cerebro para que se relaje cuando vaya al dormitorio, utilícelo sólo para dormir y tener intimidad. No mire televisión, lea, ni trabaje en el dormitorio.

Prepárese para Dormir Bien Aproximadamente 1,5 Horas Antes de Acostarse

Siga una rutina relajante 1,5 horas antes de acostarse para ayudar a su cuerpo a hacer la transición de estar despierto a dormirse. Considere configurar una alarma 1.5 horas antes de acostarse para comenzar a prepararse para dormir. No exponga sus ojos a las pantallas de computadoras o teléfonos. Evite emociones altas como ver una película de acción o leer artículos de noticias perturbadoras. Cepillarse los dientes, lavarse la cara, y adoptar una rutina antes de dormir le ayudará a relajarse. Haga la transición a una iluminación suave durante este tiempo (por ejemplo, no use una luz brillante en el baño).

Prueba Técnicas de Relajación

Recursos como meditaciones guiadas, ejercicios de atención plena, y música relajante pueden ayudar a conciliar el sueño. Tomar un baño caliente entre 30 minutos y 2 horas antes de acostarse puede ayudar a promover la relajación y optimizar los cambios de temperatura corporal que ayudan a dormir.



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

