

# un equilibrio saludable

## ¿Sabía usted que su Programa de asistencia a los empleados (EAP, por sus siglas en inglés) podría ayudarle?

### ¿Sabía usted que puede obtener ayuda para mejorar los hábitos de sueño?

Mejorar su salud y bienestar a través de mejores hábitos de sueño es sólo una de las maneras en que su programa de asistencia y apoyo para el trabajo/la vida puede ayudarle. Para obtener más información, llame o inicie una sesión en línea, cualquier día, en cualquier momento, para obtener ayuda, recursos o una remisión confidenciales para ayudarle a resolver sus inquietudes.

### ¿Busca conciliar el sueño?

¿Con frecuencia se despierta deseando haber tenido más tiempo para dormir? ¿Cuántas veces presiona el botón snooze de su despertador? Si cuando se despierta no se siente descansado, puede ser que su sueño no tenga la calidad suficiente.

Existen factores que pueden influir en su pérdida del sueño. La Sleep Foundation (Fundación del Sueño) los denomina factores “que quitan el sueño”. Según la Sleep Foundation, la mayoría de los expertos en el sueño consideran que el estrés es la causa número uno de las dificultades del sueño a corto plazo. Los desencadenantes comunes incluyen presiones relacionadas con la escuela o con el trabajo, un problema familiar o conyugal, una enfermedad grave o una muerte en la familia. Otros factores que quitan el sueño pueden incluir la pérdida de sueño debido al trabajo por turnos, cambios ambientales (su dormitorio es demasiado frío o demasiado caluroso) o factores físicos (artritis, dolores de cabeza, dolores de espalda).

### ¿Cuánto es suficiente?

La cantidad de sueño que usted necesita depende de sus requisitos individuales. Usted sabrá cuántas horas de sueño necesita al evaluar cómo se siente durante sus horas de vigilia. El sueño debería hacerle sentir descansado y despierto durante el día, y que puede manejar sus actividades diarias. La mayoría de los adultos se sienten mejor con 7 a 8 horas cada noche, aunque algunas personas necesitan más o menos tiempo que ése.

### Consejos para dormir bien de noche

Si bien gran parte de su sueño está fuera de su control, ya que está regulado por el cerebro, usted sí tiene el control de ciertos aspectos de su sueño. Si usted identifica sus hábitos personales de sueño, puede aprender a crear un ritual de sueño que cree buenos hábitos y promueva un sueño de mejor calidad.

- Si está tomando medicamentos, consulte con su médico o farmacéutico para identificar los efectos secundarios que puedan estar afectando su sueño.
- Mantenga una rutina coherente. Establezca su reloj biológico para irse a dormir y despertarse a la misma hora durante el día.
- Haga ejercicio en forma regular, pero evite hacerlo como mínimo cuatro horas antes de irse a dormir.
- No duerma durante el día. Intente no hacer siestas, pero si realmente necesita una siesta, límitela entre 20 y 30 minutos.
- Asegúrese de que su dormitorio esté tranquilo, cómodo y mantenga una temperatura fresca.
- Intente evitar la cafeína. Si bien es mejor intentar eliminar la cafeína por completo, es especialmente importante durante las últimas horas de la tarde y el anochecer.
- Rechace tomar un “trago de la noche”. Cuando el alcohol abandona su sistema, funciona como un estimulante, lo que puede mantenerle despierto.
- Se han escrito muchos libros sobre la meditación y la relajación que usted puede considerar útiles. También hay disponibles CD con sonidos y/o música relajante.
- Si bien muchas personas piensan que mirar TV es una forma de relajarse, en realidad puede mantenerle despierto. En su lugar, considere escuchar la radio o música relajante.

Descansar bien de noche puede brindarle la energía para combatir el estrés, la depresión y los momentos difíciles de la vida cotidiana.

problema

resuelto