

Nueve consejos para dormir bien

De acuerdo con los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades, el adulto promedio necesita al menos siete horas de sueño al día para tener la mejor salud y para su bienestar.¹ El mal sueño puede afectar el humor y la concentración, y los problemas de sueño a largo plazo pueden crear problemas cardiovasculares y depresión. Si tiene problemas para dormir o si da vueltas en la cama, es hora de cambiar sus hábitos de sueño.

Estos son algunos consejos útiles para promover un buen sueño:

Establezca una rutina para irse a dormir. Haga actividades relajantes, tales como tomar un baño tibio, leer un libro o tomarse una taza de té sin cafeína para ayudar a relajarse antes de dormir. También es beneficioso establecer un horario consistente para irse a dormir y despertarse. Un horario ayudará en la regulación de su cuerpo.

Evite la cafeína o los estimulantes. Limite la cafeína como el café, las bebidas de energía o la nicotina cuando se acerque la hora de dormir. También cuide el consumo de alcohol cerca de la hora de dormir, pues puede perturbar su sueño.

Establezca un ambiente de paz para irse a dormir. Su habitación debe estar oscura y debe ser relajante y cómoda. Acuéstese con almohadas y cobijas cómodas. La temperatura de su habitación también puede influenciar la calidad de su sueño. La Fundación Nacional del Sueño recomienda una temperatura de alrededor de 65 grados para un sueño óptimo.²

Limite el uso de aparatos electrónicos en la habitación. Muchas personas se quedan dormidas con la televisión encendida, pero la luz azul de la televisión, teléfono celular y tabletas puede tener un impacto negativo en su sueño. La luz emitida de estos aparatos estimula su cerebro, haciéndole creer que es de día. Si necesita tener un ruido de fondo para dormir, intente usar una máquina de sonidos o usar un ventilador en su habitación.

Haga ejercicios. Tomarse un tiempo para hacer ejercicios con regularidad puede tener un impacto positivo en el sueño. ¡Incluso solo unos 10 minutos de ejercicio suave pueden hacer la diferencia!

Aproveche el sol. La luz natural es importante para regular el ciclo para dormir y despertarse.

Preste atención a la dieta. Los alimentos muy condimentados, las frituras o las bebidas con mucho gas pueden causar indigestión y acidez, lo que a su vez puede perturbar el sueño. Si planea gratificarse con una comida abundante, trate de dejar suficiente tiempo entre la comida y la hora de irse a dormir.

Siestas. Una siesta durante el día puede ser reconfortante y energizante. Sin embargo, en el caso de adultos, trate de limitarla a 30 minutos o menos pues una siesta muy larga puede causar insomnio por la noche.

Use técnicas de relajación. Si tiene problemas para dormirse de noche, las técnicas de relajación como la meditación guiada, la relajación progresiva de los músculos, la respiración profunda o incluso los ejercicios de relajación, pueden ayudarle a desacelerar la mente y traer el sueño con mayor facilidad.

1. Centers for Disease Control and Prevention. (2017, March 2). *How much sleep do I need?* Retrieved from https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/how_much_sleep.html

2. National Sleep Foundation. (n.d.). *What temperature should your bedroom be?* Retrieved from <https://www.sleepfoundation.org/bedroom-environment/touch/what-temperature-should-your-bedroom-be>

CÓMO USAR SU BENEFICIO DE EAP:

ERC: Counselors & Consultants es el proveedor del Programa de Asistencia al Empleado (EAP) de su empleador. Para obtener información adicional, visite nuestro sitio Web ERCincorp.com o llame al 1-800-222-8590.