



Sueño – vamos a hacer tiempo para ello

El sueño es tan importante como una dieta equilibrada y el ejercicio regular para mantenernos físicamente y mentalmente sanos, sin embargo, un tercio de nosotros no duerme suficiente. Eso hace que un tercio de nosotros nos sintamos irritables, olvidadizos, menos productivos y más susceptibles a enfermedades, así como tener un mayor riesgo de obesidad y enfermedades de salud crónicas como la diabetes, la hipertensión y la depresión.

Tome nuestro cuestionario para averiguar si usted está haciendo del sueño una prioridad.

1. ¿Cuántas horas de sueño ininterrumpido necesitan los adultos cada día?

- a) Cuatro a seis
- b) Siete a nueve
- c) Diez a doce

Respuesta: b). De acuerdo con la Fundación Nacional del Sueño, los adultos (18-64 años) requieren de siete a nueve horas de sueño cada noche.

2. A medida que envejecemos, necesitamos menos sueño.

- Verdadero
- Falso

Respuesta: Falso. Nuestra necesidad de sueño sigue siendo más o menos la misma durante la edad adulta, aunque nuestros patrones de sueño cambian con la edad – nos despertamos con mayor facilidad y pasamos más tiempo con sueño ligero.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

3. ¿Cuál de las siguientes son señales de que usted no está durmiendo lo suficiente?

- a) Olvidos
- b) Incapacidad para concentrarse
- c) Aumento de peso
- d) Todas las anteriores

Respuesta: d). Si experimenta problemas persistentes de sueño, consulte a su médico.

4. Durante el sueño el cerebro descansa.

- Verdadero
- Falso

Respuesta: Falso. Su cuerpo está en reposo y recuperándose, pero su cerebro se mantiene activo. Gran parte de la actividad consiste en aprender y recordar.

5. Leer en la cama es una gran manera de prepararse para dormir.

- Verdadero
- Falso

Respuesta: Falso. Leer, ver la televisión o el uso de dispositivos electrónicos en la cama estimulan su cerebro.

6. Un gorro de dormir le ayuda a relajarse antes de acostarse.

- Verdadero
- Falso

Respuesta: Falso. El alcohol puede producir somnolencia, pero empeora la calidad del sueño.

7. El ronquido no es algo por lo que deba preocuparse.

- Verdadero
- Falso

Respuesta: Falso. Roncar de manera persistente y fuerte por la noche y la somnolencia durante el día son los principales síntomas de un común a la vez que grave trastorno del sueño — la apnea del sueño. Hable con su médico si tiene alguna preocupación al respecto.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

8. ¿Cuáles son las causas de los problemas del sueño?

- a) Trastornos del sueño
- b) Estrés y ansiedad
- c) Luz eléctrica
- d) Todas las anteriores

Respuesta: d). Si experimenta problemas de sueño persistentes, consulte a su médico.

¿Qué tal lo ha hecho? ¿Cree que necesita ayuda para hacer del sueño una prioridad?

Estos son algunos consejos que pueden ayudarle a hacer la diferencia en la mejora de sus patrones del sueño:

- Fíjese un horario. Vaya a la cama y levántese a la misma hora todos los días – incluyendo los fines de semana.
- Pase de los dispositivos electrónicos, al menos, una hora antes de irse a la cama. Conectarse a las redes sociales, jugar a videojuegos, responder a mensajes de correo electrónico o ver la televisión, estimula el cerebro, haciendo más difícil para nosotros quedarnos dormidos. Además, la exposición a la luz azul que nuestros dispositivos emiten suprime los niveles de melatonina – una sustancia química que nos ayuda a dormir.
- Cree un ambiente fresco, tranquilo y cómodo para dormir. Invierta en un buen colchón y almohadas y mantenga la temperatura ambiente confortable.
- Trate de no dormir siestas. Las siestas interrumpen su ciclo de sueño-vigilia. Si tiene que tomar una siesta, límitela a de 10 a 20 minutos.
- No coma comidas pesadas o picantes ni productos azucarados antes de ir a dormir.
- Haga ejercicio regularmente, pero no demasiado cerca de la hora de acostarse.
- Limite o evite la cafeína (café, té, refrescos) de seis a ocho horas antes de irse a la cama. La cafeína es un estimulante que permanece en el cuerpo durante varias horas – hasta 12 horas para algunas personas.
- Atenúe y/o reduzca las luces de su casa conforme se acerque la hora de acostarse. La luz artificial hace que nuestro cerebro piense que es de día y que, por lo tanto, no es la hora de dormir.
- Evite el alcohol cerca de la hora de acostarse.

Nuestros estilos de vida ocupados y, a menudo estresantes, pueden dificultar que duerma lo suficiente. Para desarrollar mejores habilidades de resiliencia tenemos que hacer una prioridad de obtener un sueño relajado y reparador.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

Alimentación saludable para familias ocupadas

Comer sano puede ser difícil y abrumador, especialmente cuando se trata de equilibrar el trabajo, las necesidades de la familia, y una vida social. Aunque podría parecer más fácil ir a comprar comida con el auto o alimentos empaquetados y pre-cocinados, estos tipos de alimentos suelen contener azúcares añadidos y grasas trans. Sin embargo, hay algunos ajustes de estilo de vida sencillos que pueden facilitar que las comidas y snacks saludables sean una opción.

Escoja sus recetas primero

Elija un día de la semana o cada dos semanas, cuando sepa que tendrá un par de horas libres para elegir recetas que pueda hacer, ir a la tienda, y luego preparar la comida.

Para empezar, seleccione tres o cuatro recetas que sean simples y que duren para toda la semana; esto no debe tardar más de 15 minutos. Al seleccionar recetas, trate de elegir las que tengan al menos dos verduras incluidas. Pinterest y Foodgawker.com son excelentes recursos para encontrar recetas. Hay miles de diferentes recetas disponibles y la función de búsqueda hace que sea fácil encontrar opciones para satisfacer todas las necesidades dietéticas.

Aquí tiene algunas ideas de comidas y snacks fáciles que pueden ayudarle a empezar:

- Sopa de olla de cocción lenta, guisos, chili
- Verduras asadas y proteína (pollo o pescado)
- Huevos duros
- Salteados
- Verduras y hummus

Una vez que tenga las recetas, puede ser beneficioso que escriba sus comidas semanales usando un planificador.

A continuación compre sus ingredientes

Con base en las recetas elegidas, haga una lista de las compras que se necesitan y diríjase a la tienda. Tener una lista de la compra asegurará que sólo compre lo que necesita, y le impedirá perder el tiempo dando vueltas por la tienda. Esto le ahorrará tiempo y dinero.

Una buena regla general para cuando compre es que lo haga dentro del perímetro de la tienda. El perímetro es donde se encuentran las frutas y verduras frescas, la carne, el pescado y los huevos. Para ayudar a acelerar su preparación de la comida en casa, es posible que desee optar por frutas y verduras pre-cortadas. La mayoría de las tiendas de comestibles tienen tales productos como calabazas, camotes, chirivías, brócolis, coliflores y melones ya cortados. Algunas tiendas también tienen ajo pelado, coliflor en puré, frijoles verdes para microondas y cebolla picada congelada. Llenar su congelador con frutas y verduras congeladas también puede ser un ahorro de tiempo para esas semanas cuando no tenga el tiempo para ir a la tienda de comestibles.

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

¡Es hora de cocinar!

Ahora, puede comenzar a preparar los alimentos que necesita para hacer sus recetas. Pique las frutas y verduras no pre-cortadas, hágalas al vapor o áselas, y cueza cereales como el arroz o la quinoa. Esto acelerará el proceso de cocción cuando quiera hacer comidas para su familia. Considere la posibilidad de duplicar las recetas para que le queden sobras, que luego pueden ser envasadas para el almuerzo o la cena de otro día de la semana.

Lea la lista de ingredientes

Para esos momentos en que no pueda planificar las comidas de la semana, asegúrese de leer la lista de ingredientes de productos ya preparados. Usted debería ser capaz de enunciar todo lo que viene en la lista, y tener una idea general de lo que es cada ingrediente. Trate de evitar los azúcares añadidos y manténgase alejado de cualquier cosa con grasas trans.

Haga de ello un asunto de familia

Tomar decisiones saludables para usted y su familia requiere un poco de tiempo y planificación, pero involucrar a toda la familia puede hacer que el proceso sea menos desalentador. Sea creativo con las comidas, haga que sus hijos le ayuden a elegir las recetas y consiga involucrarlos en la compra de comestibles y el proceso de cocinar. ¡De esta manera puede convertirse en una actividad divertida y familiar!

Permítanos ayudarle. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program o EAP) las 24 horas del día, todos los días de la semana por teléfono o web.

© 2017 Morneau Shepell Ltd. Material suministrado por Morneau Shepell, el mayor proveedor mundial del Programa de Asistencia al Empleado (EAP). Este contenido tiene fines informativos y podría no representar las opiniones de las organizaciones individuales. Favor de llamar a su EAP o consultar con un profesional para obtener más instrucciones.



Lecturas destacadas en línea

Está solo en su cabeza: lograr una buena salud mental

Está en la mente de todo el mundo, de una manera u otra. Aunque mantener una buena salud mental es tan importante como mantener una buena salud física, muchos de nosotros no le dedicamos tanta atención y cuidado a nuestro bienestar psicológico como hacemos con nuestro bienestar físico. ¿Por qué es esto así? [Seguir leyendo](#)

Seminarios web destacados



Cómo tener una conversación difícil

24 de marzo de 2017, a la 1:00 CST

[Registro](#)



Sesión de relajación guiada

7 de abril de 2017, a la 1:00 CST

[Registro](#)