



## ¿Cuánto sueño necesita realmente?

Acostarse despierto durante horas tratando de quedarse dormido, despertarse varias veces durante toda la noche, forzarse a usted mismo para mantenerse despierto o despertarse temprano para hacer más trabajo: todas estas son experiencias comunes. Nuevos estudios muestran que, en promedio, los adultos no están durmiendo como lo que se recomienda para tener una buena salud. El sentido común dice que usted debería dormir ocho horas por noche, pero ¿qué tan cierto es esto? A continuación veremos la importancia de dormir lo suficiente, obtener un sueño de calidad y cómo mejorarlo.

### Sueño para jóvenes y mayores

La cantidad de sueño que necesita depende de su edad, y disminuye a medida que envejece. Los bebés necesitan dormir más y cuando los niños se hacen mayores empiezan a necesitar cada vez menos. Generalmente, los adultos sanos necesitan entre **siete y nueve** horas de sueño ininterrumpido y, a menudo no lo estamos obteniendo, ya que muchos adultos comentan que solo obtienen entre cinco o seis horas de sueño por noche. Los adultos mayores de 65 años de edad comienzan a necesitar un poco menos de sueño, pero normalmente requieren de siete a ocho horas.

### Despertarse con frecuencia, quedarse despierto

Nuevos estudios sugieren que despertarse una y otra vez durante toda la noche es tan perjudicial para su salud y su estado de ánimo como obtener menos horas de sueño en general. Esto significa que incluso si usted ha dedicado ocho horas de su noche a “dormir”, si usted se despierta mucho, no estará obteniendo los beneficios de un buen sueño, e incluso puede estar sufriendo algunos de los síntomas colaterales negativos de no dormir lo suficiente.

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, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](http://workhealthlife.com/us)



## Dormir mal significa tener mal humor

Cuando se duerme muy poco, en los días en que es necesario levantarse muy temprano para viajar, o quedarse despierto hasta tarde para terminar una tarea, probablemente haya notado que su estado de ánimo se ve afectado negativamente. Usted puede sentirse irritable, extrasensible y lloroso, y tener menos paciencia de lo normal. Si bien estos efectos sobre su estado de ánimo son evidentes, su estado de ánimo también se ve afectado cuando usted no está obteniendo suficiente sueño sobre una base diaria, incluso si se trata solo de un poco menos de sueño de lo que realmente necesita. La falta de sueño se acumula y puede afectar negativamente a su estado de ánimo cotidiano e incluso conducir a problemas de salud mental como la ansiedad y la depresión.

## Sugerencias para dormir mejor

Ahora que entiende lo importante que es un sueño sólido e ininterrumpido, ¿cómo puede asegurarse de que realmente lo obtiene? Existen algunos pasos muy fáciles y eficaces que puede tomar para mejorar su sueño. Todos ellos están dentro de lo que se conoce como **higiene del sueño**, un conjunto de hábitos a los que usted se puede adherir para dormir más y mejor.

**Siga un horario:** Ir a la cama y despertarse a la misma hora cada día permite que su cuerpo se asiente en un ritmo. Trate de cumplir el horario diario y, si se queda despierto hasta tarde o duerme demasiado durante el fin de semana, solo debe variarlo en un margen de aproximadamente una hora.

**Prepare su cama para dormir:** Haga del espacio en el que duerme un espacio que sea realmente para dormir. Minimice la cantidad de tecnología que está cerca de su cama – esto incluye teléfonos móviles, tabletas, computadoras y TV. Trate de no hacer otras cosas en la cama, como trabajar o ver películas.

**Elimine las distracciones antes de acostarse:** Una hora antes de acostarse, deje de enviar correos electrónicos, mensajes de texto y de revisar las redes sociales. Trate de no ver ningún programa de televisión de suspense o que sea emocionante. Todo esto es estimulante y hará que le sea más difícil quedarse dormido.

**Haga ejercicio temprano y a menudo:** El ejercicio regular mejora enormemente su sueño. Pero termine por lo menos 90 minutos antes de irse a la cama o de lo contrario podría despertar su cuerpo y hacer que sea más difícil dormirse.

**Cree un ritual relajante de previo al sueño:** Podría ser tomar un baño o leer un libro, o encender una vela. Cree un conjunto de acciones que propicien el descanso y la relajación antes de acostarse.

A pesar de que es muy común, el dormir mal no debería ser una realidad impuesta. Implementar las sugerencias anteriores requiere atención y disciplina, pero se ha demostrado que mejoran su tiempo de sueño y la calidad del mismo. Si usted todavía encuentra que se está despertando constantemente o no duerme en absoluto, podría tener un problema de salud más serio relacionado con el sueño y debería hablar con un profesional médico para asegurarse de que usted consiga el mejor sueño que sea posible.

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, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](http://workhealthlife.com/us)



*Estoy tan estresado.* Estas palabras nos son tan familiares: las hemos dicho y escuchado con compasión a nuestros colegas y seres queridos que también las pronuncian. El estrés, tanto como experiencia como tema de discusión, se ha vuelto tan común que casi puede parecer inseparable de la vida misma. Aunque no todo el estrés es malo, demasiado estrés podría no ser saludable. Vamos a aprender más sobre lo que es el estrés y por qué está tan conectado con el trabajo, por qué puede ser perjudicial y algunas estrategias para reducir el estrés.

### ¿Qué es exactamente el estrés?

Cuando decimos que estamos estresados, generalmente queremos decir que nos sentimos abrumados, agobiados y descuidados. Lo que comúnmente se conoce como estrés son nuestras reacciones físicas y mentales a los **estresores**. Un estresor es cualquier cosa que plantea un desafío percibido o una amenaza para nuestro bienestar, y puede ser cualquier cosa desde algo que amenaza a la vida a algo cotidiano. El estrés desencadena la respuesta de lucha o huida en nuestros cuerpos, lo que a su vez provoca que surjan otros síntomas fisiológicos. Estos pueden incluir una digestión perturbada, un aumento de la frecuencia cardíaca y la interrupción del sueño. Estos efectos se acumulan y causan la sensación de ansiedad general y preocupación que denominamos estrés.

### ¿Cómo afecta el estrés nuestro bienestar?

Algo de estrés es normal e incluso necesario, ya que confiamos en el aumento de la atención y la energía que nos da en situaciones que son realmente amenazantes. Sin embargo, demasiado estrés puede conducir a una presión arterial alta, insomnio y problemas de salud mental como la depresión y los trastornos de ansiedad.

### ¿Por qué el trabajo nos causa estrés?

Para muchas personas, el trabajo es una de las principales causas de estrés. ¿Por qué es que nuestros trabajos son tan estresantes? La respuesta es que hay muchos potenciales estresores presentes en el lugar de trabajo promedio. Algunos de estos incluyen plazos ajustados que nos parecen imposibles cumplir, las relaciones interpersonales con los compañeros de trabajo y a veces la falta de seguridad en el empleo. Por lo general, los factores que causan estrés en el trabajo están interconectados y son difíciles de aislar. Aunque no siempre puede controlar su entorno o los factores estresantes dentro de él, sí puede manejar sus reacciones al ambiente. A continuación veremos algunas cosas que puede hacer para reducir el estrés laboral tanto en el lugar de trabajo como fuera del mismo.

### ¿Qué puede hacer en el trabajo para reducir el estrés?

- **Programa pausas durante el día.** A menudo, cuando estamos en el trabajo, intentamos esforzarnos sin parar hasta cumplir con las tareas. Esto puede exacerbar el estrés. Trate de tomar descansos por lo menos cada 90 minutos y vaya a dar un paseo o haga otra cosa que le relaje. Si prefiere un ritmo diferente, puede tomar pausas más cortas cada 25 minutos. Sea cual sea su elección, tendrá más concentración y energía si no intenta trabajar sin pausas.

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, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](https://www.workhealthlife.com/us)



mensajes de textos y las llamadas telefónicas pueden ser controlados. También puede controlar cómo reacciona a las interrupciones decidiendo si acepta la interrupción, la corta o hace un plan para atenderla más tarde.

- **Trate el conflicto con elegancia.** Es inevitable que encuentre diferencias de opinión y personalidades conflictivas en cualquier lugar de trabajo. En lugar de dejar que estos pequeños conflictos se acumulen, en realidad puede ser menos estresante abordarlos de frente. Hable con sus compañeros de trabajo sobre los problemas que surgen antes de que la bola de nieve se haga algo más grande.

### ¿Qué puede hacer en casa?

Cuando llegue a casa al final del día, intente dejar el trabajo en el lugar de trabajo lo máximo posible. En lugar de preocuparse por lo que le espera mañana en la oficina o por lo que se dejó atrás, canalice su energía hacia el autocuidado. También puede reducir el estrés mediante una dieta equilibrada, dormir lo suficiente, hacer actividades que disfrute y pasar tiempo con los demás. Si usted llena su tiempo en casa con estas actividades, también reducirá sus niveles de estrés en el trabajo.

Si usted siente como el estrés es cada vez más un problema para usted, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado (EAP) para obtener más apoyo para lidiar con el estrés laboral.

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, web o aplicación móvil.

1.866.468.9461 o [workhealthlife.com/us](https://www.workhealthlife.com/us)





## Lecturas destacadas en línea

### Tener una actitud positiva... ¡es contagioso!

Una buena salud y la capacidad de superar el estrés también están relacionados con una actitud positiva. Los escritores motivacionales como Norman Vincent Peale nos han estado contando durante años que ver las cosas de forma positiva puede hacer que la gente tenga más éxito en la vida. Pensar en positivo podría ser algo incluso más poderoso de lo que Peale se dio cuenta. [Seguir leyendo](#)

## Seminarios web destacados



### Comprendiendo los estimulantes

25 de agosto de 2017, 1:00 PM CST

[Registro](#)



### Sesión de meditación mindfulness

8 de septiembre de 2017, 1:00 PM CST

[Registro](#)