

Consejos para dormir mejor

- Acuéstese a dormir a la misma hora y adopte una rutina relajante
- Mantenga su cuarto oscuro, fresco y sin ruidos
- Evite el alcohol, la cafeína y la nicotina
- Tome un té o una taza de leche tibia
- Evite chequear la hora continuamente
- Haga ejercicio – pero mucho antes de irse a dormir
- No coma nada 2 horas antes de irse a la cama

¿Está Durmiendo Suficiente?

PRUEBA DEL SUEÑO

¿Experimenta usted con frecuencia alguno de los siguientes síntomas?

	SÍ	NO
1. <u>Fatiga</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. <u>Ronquera. En usted o en su pareja</u>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Irritabilidad, mal humor	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Dificultad para relajarse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Despierta muy temprano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Dificultad para quedarse dormido	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Sueño durante el día	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Somnolencia cuando conduce	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Concentración deficiente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Si respondió sí a cuatro o más de estas preguntas, tal vez sufra de carencia de sueño o de un trastorno del sueño. El Programa de Asistencia al Empleado(EAP) puede asesorarlo para encontrar fuentes de ayuda y evaluar el problema. Para hacer una cita gratuita y confidencial, llame a WORKPLACE SOLUTIONS®.

El dormir suficiente es uno de los componentes esenciales para la buena salud. Se necesita para reparar los tejidos y restaurar la energía. El adulto promedio requiere de ocho horas de sueño. Sin embargo, de acuerdo a la Fundación Nacional del Sueño, muchas personas están durmiendo 6.9 horas nada más. Y es que con la llegada de los celulares, localizadores, correos electrónicos, etc. cualquiera puede encontrarnos y como resultado, se está trabajando más y durmiendo menos. Además, ciertas medicinas, algunos problemas de salud, el estrés, depresión, ansiedad, preocupación, los aditivos químicos en los alimentos pueden causar insomnio.

Sitios útiles en la internet:
www.sleepfoundation.org

Para una copia libre de Better Sleep Guide: bsc@sleepproducts.org

Para recibir ayuda confidencial y sin costo, en éste y otros temas de salud y bienestar, llame a Workplace Solutions® al 800-327-5071.