

¿Está durmiendo lo suficiente?

Causas del Insomnio:

- *El paso de los años*
- *Ser mujer*
- *La obesidad*
- *Estrés y depresión*
- *Preocupación y ansiedad*
- *Temperaturas extremas*
- *Cambios en las circunstancias de la vida*
- *Efectos secundarios de los medicamentos*

En ocasiones todos tenemos dificultad para quedarnos dormidos; esto no constituye un problema serio. Es la falta de sueño crónica y severa lo que origina problemas médicos, 'conductuales', sociales y familiares. El Insomnio, ausencia de sueño rejuvenecedor y revitalizante, puede causar depresión, ansiedad, o enfermedades físicas. Encontrar y tratar el problema subyacente con frecuencia mejora considerablemente la calidad del sueño

Hábitos para el buen dormir:

- limite la cafeína, el tabaco y el alcohol
- evite las siestas prolongadas
- establezca una hora fija para irse a dormir y por la mañana levántese siempre a la misma hora
- cubra o voltee el reloj para que no lo esté viendo a medianoche
- mantenga la recámara oscura, sin ruidos y cómodamente fresca
- dése un baño relajante antes de irse a la cama
- haga ejercicio, pero no inmediatamente antes de ir a la cama
- practique la meditación y la oración con regularidad
- si de plano no puede conciliar el sueño, levántese, lea o vea TV, hasta que se sienta somnoliento

- www.sleepfoundation.org
- www.womenshealth.gov
- www.mayoclinic.com

Si persiste el problema del insomnio, consulte a un profesional de la salud. Los trastornos del sueño como el apnea, el insomnio crónico o la narcolepsia responden bien a los medicamentos o a la consejería.

Las pastillas para dormir pueden llegar a ser adictivas y con el tiempo pierden su efecto. Úselas con mucha precaución; nunca tome alcohol mientras esté tomando medicamentos ni mezcle éstos entre sí.

Contacte Workplace Solutions hoy mismo para una consulta gratuita y confidencial. Tenemos Consejeros Profesionales las 24 horas del día, 7 días a la semana: # 800-327-5071. Hay muchas fuentes educacionales y de apoyo en el siguiente sitio de la red: www.wseap.com.