



EL SUEÑO

Muchas veces, cuando hablamos de hábitos saludables, lo primero que nos viene a la mente es “no fumar”, “comer bien”, “moverse” ... Pocas veces pensamos en lo importante que es “dormir bien”. Y dormir bien no es tan sólo dormir suficientes horas, sino que nuestro sueño sea reparador, de calidad, que nos levantemos descansados y de buen humor.

¿Qué consecuencias puede tener o a qué riesgos nos exponemos si nuestras horas de sueño son insuficientes y de mala calidad? Quedarnos dormidos al volante, tener una mayor probabilidad de sufrir un accidente, disminuir nuestro rendimiento y la calidad de nuestro trabajo, ... pero, sobre todo, perder salud y calidad de vida.

Consejos prácticos:

- Levántate y acuéstate siempre que puedas a la misma hora.
- Haz un poco de ejercicio cada día pero nunca en las dos horas antes de ir a dormir.
- Evita comer demasiado o “picar” cosas dulces antes de ir a la cama.
- Intenta dormir en una habitación silenciosa, a oscuras y a la temperatura adecuada.
- Relájate oyendo música, leyendo ... al menos 30’ antes de ir a dormir.
- *Algunas veces las personas no descansan completamente durante la noche, por lo que el cansancio se apodera de ellas en horas laborales, sin embargo, existen algunas técnicas para no sentir agotamiento o dormir en la oficina ¡Conócelas!*



1.- **Da un paseo:** Toma un descanso por cinco minutos, camina y respira profundamente para oxigenar tu cerebro. Con esto reactivarás tu mente y tu cuerpo para volver y concéntrate en tu trabajo.

2.- **Ingiere endorfinas:** Un poco de chocolate oscuro no te caerá nada mal, porque al estimular tu sistema nervioso despertarás y te dará un poco de energía, gracias a la producción de endorfinas.

3.- **Charla:** Una pequeña plática con algún compañero te relajará y activará tus funciones físicas y mentales. No abuses del tiempo, sólo tómense cinco minutos para hacerlo.

4.- **Estírate:** Los ejercicios de estiramiento o la digitopresión reactivan la circulación y tu energía. Puedes dar un masaje en las sienes o en las palmas de tus manos.

5.- **Bosteza:** No reprimas esta actividad, sin embargo, hazlo con discreción. Una de las razones de esta acción es oxigenar el cerebro que te ayuda a activar tu cuerpo.

6.- **Siesta:** Come un poco más rápido que de costumbre y utiliza unos 15 minutos para dormir una pequeña siesta para recargar energía y concluir satisfactoriamente tu jornada laboral.