



Viva Bien, Trabaje Bien

Consejos para la salud y el bienestar en el trabajo, el hogar y la vida, presentados por especialistas en prevención y en el cuidado de la salud en IKON Group

julio 2018

Duerma mejor por las noches

El mal sueño y la fatiga frecuente pueden ocasionar problemas de sueño más graves. Si estos consejos no lo ayudan a dormir mejor, o si sospecha que tiene una afección del sueño, consulte a su médico.

¿Tiene problemas para dormir bien por las noches? Si es así, quizás se sienta fatigado durante el día, lo cual puede ocasionarle graves problemas a su salud, su trabajo y su vida.

Síntomas de la fatiga

Las personas fatigadas suelen sentir somnolencia, cambios en el estado de ánimo, pérdida de energía y apetito, dolores de cabeza y falta de motivación, concentración y estado de alerta. Los hombres y mujeres suelen tener diferentes síntomas: los hombres se enojan, mientras que las mujeres suelen sentirse tristes.

Fatiga en el lugar de trabajo

Ir a trabajar fatigado, aunque sea en ocasiones, afecta la capacidad de realizar su trabajo en el mayor nivel óptimo posible. Estos síntomas no favorecen la productividad y pueden ocasionar un peligro de seguridad, dependiendo del trabajo.

Inquietudes de salud

Estudios muestran que la fatiga puede llevar a otros problemas de salud, como la depresión, la ansiedad, la presión sanguínea alta y la diabetes. Del mismo modo, muchas afecciones de la salud pueden ocasionar el mal sueño y producir fatiga.

Además, mientras que muchas personas sufren simplemente por tener problemas para dormir, otras sufren afecciones más graves como apnea del sueño o insomnio.

Higiene para dormir

Existen ciertas maneras en las que puede mejorar su sueño, denominadas "higiene para dormir".

- ❖ Esfuércese para lograr siete a ocho horas por noche. Esto puede
- ❖ involucrar cambiar los horarios a los que está acostumbrado, pero es esencial hacer del sueño una prioridad.

- ❖ Tenga un horario regular: intente ir a dormir y despertarse a la misma hora todos los días, inclusive los fines de semana.
- ❖ Cree un buen ambiente para dormir, teniendo en cuenta una temperatura agradable en su habitación, ruidos limitados y oscuridad suficiente.
- ❖ Esté atento a los hábitos que lo ayuden a quedarse dormido, como escuchar música relajante o leer antes de dormir. Repita esas actividades todas las noches.

Hábitos saludables

Existen algunos hábitos específicos que lo ayudarán, no solo a dormir mejor, sino a tener un estilo de vida más saludable en general:

- ❖ Aliméntese en forma nutritiva. Una buena alimentación lo ayudará a dormir mejor y a sentirse con energías durante todo el día. Además, evite comer abundantemente antes de ir a la cama.
- ❖ Haga ejercicios en forma regular. Esto también ayuda a tener una mejor calidad de sueño y un buen nivel de energía durante el día. Asegúrese de evitar realizar ejercicios rigurosos cerca de la hora de ir a dormir.
- ❖ Evite el consumo de cafeína y nicotina tres a cuatro horas antes de ir a la cama.
- ❖ Limite la ingesta de alcohol antes de ir a la cama, ya que puede reducir la calidad del sueño.

