



The Wellness Watch

Marzo 2015

En promoción de un estilo de vida saludable

La Carencia de Sueño

Más de 20% de americanos duermen menos de seis horas cada noche. La mayoría de personas necesitan entre siete y ocho horas de sueño cada noche para sentir revitalizado y funcionar óptimamente.

Los Efectos de Sueño Perdido

Un déficit de sueño se ha relacionado con:

- Empeoramiento de: tiempo de reacción, memoria, y resolución de problemas
- Desempeño pobre en el trabajo
- Accidentes
- Uso pesado de tabaco y alcohol
- Problemas emocionales como ira y depresión
- Problemas en relaciones
- Enfermedades crónicas: del corazón, diabetes, obesidad
- Menos ejercicio, pobre salud en general, y riesgo aumentado de una muerte temprano

Las Causas de Carencia de Sueño

Cómo vivimos afecta como dormimos. Muchas veces nuestra carencia de sueño se relaciona a:

- Trasnchar para hacer otras cosas que dormir: TV de 24 horas, el internet, correo electrónico, etc.
- Demasiado cafeína, nicotina, o alcohol
- Estrés del trabajo: horas extra, turno de noche, llevar trabajo a la casa
- Trastornos de sueño tales como apnea del sueño, insomnio, y síndrome de piernas inquietas

Trabajo por Turnos

Trabajadores de turno de noche sufren más de trastornos del sueño. Los trabajadores de noche:

- Tienen menos habilidad de mantenerse alerta
- Tienen un empeño laboral peor
- Sufren más accidentes
- 20% de ellos se duermen durante un turno de noche. Ninguno lo hizo en turnos de día o de la tarde

¿Qué Se Debe Hacer?

Si da vueltas en la cama en la mayoría de las noches, o despierta cansado, hay que hablar con su médico para ver si tiene un trastorno de sueño. Hay medicinas y tratamientos eficaces para mejorar síntomas y la calidad de la vida para alguien que tiene un trastorno de sueño.

El Peligro de Manejar Somnoliento

¡Manejar somnoliento puede ser tan peligroso que manejar en un estado de embriaguez! La National Highway Transportation Safety Administration reporte que se causan 1,550 muertos y 40,000 heridas no fatales cada año por choques causados por manejar somnoliento.

Cómo Dormir Bien Todas las Noches

- ◆ **Mantener hábitos buenos de dormir:** Acostarse y levantarse a la misma hora cada día
- ◆ **Crear un lugar de descanso:** Reservar el cuarto sólo para dormir y relaciones íntimas
- ◆ **Sacar la TV** y otros aparatos electrónicos del cuarto
- ◆ **Hacer ejercicio:** Ejercicio regular promueve un sueño bueno. No hacerlo justo antes de acostarse.
- ◆ **Evitar cafeína, nicotina, y alcohol:** todos afectan el ciclo de dormir
- ◆ **Calmar la mente:** Probar yoga, meditación y técnicos de respirar para relajarse y aliviar el estrés diario
- ◆ **Evitar de comer antes de acostarse:** porque causa trastornos del reloj interno y puede causar acidez, indigestión, y demasiado energía al acostarse
- ◆ **Evitar siestas** si sufre de insomnio. Si toma una siesta, poner un límite de 20 minutos

Rincón de Recursos

Técnicos

SleepBot Aplicación



- Lleno de funcionalidades para monitorizar el sueño.
- Usa el acelerómetro integrado en su teléfono Android o iPhone para monitorizar sus hábitos de sueño.
- El despertador inteligente determina cuándo despertarle durante sueño ligero en una ventana de 30 minutos
- Recordar sus movimientos y sonidos durante la noche y despertar con más energía.

La Conexión entre Sueño y Peso

La carencia de sueño hace bajar las hormonas reguladoras del apetito, así aumentando el apetito. Eso puede conducir a comer demasiado y aumento de peso. Escoger comidas nutritivas y bajas en calorías para mantener su peso y su programa de sueño.

Nutriente en Presentación: Triptófano

Muchas comidas contienen sustancias naturales que promueven el sueño. Una de éstas es triptófano, un amino-ácido que acentúa el sueño. Triptófano ayuda la fabricación de serotonina y melatonina (la hormona que mantiene el reloj del cuerpo y sus ciclos de dormir y despertar).

Carbohidratos hacen triptófano más disponible al cerebro. Un pequeño refrigerio de solamente carbohidratos (no más de 30 gramos de carbohidratos) en combinación del triptófano ya almacenado en el cuerpo de comidas anteriores le ofrecerá el mejor aumento de serotonina para inducir el sueño

- **Productos lácteos** – leche, queso, y yogurt también contienen calcio, el cual ayuda el cerebro a usar el triptófano para producir la melatonina
- **Pollo y pavo**
- **Nogales y otros nueces y semillas** – también contienen sus propios fuentes de melatonina
- **Pescado** – aceituna, halibut, y salmón contienen mucha vitamina B6, que el cuerpo necesita para producir la melatonina y serotonina
- **Mariscos** – Camarón, cangrejo, y langosta son otras buenas fuentes de triptófano
- **Garbanzos, otros frijoles y lentejas** – también ofrecen vitamina B6



Así para un sueño bueno, comer suficientes comidas elevadas en triptófano durante el día.
Luego, un refrigerio liviano de 30 gramos de carbohidrato antes de acostarse.

Consejo para buen estado:

Fortalecimiento de la Espalda Media y Superior

En el mes pasado presentamos como estirar los músculos del pecho. Ahora enseñamos como fortalecer los músculos de la espalda superior y media. Mantener estos músculos fuertes ayuda a mantener buena postura.

Hacer Cuántos:

- Si no hace ejercicio regularmente, empezar con una serie de 5 – 10 repeticiones cada otro día.
- Gradualmente aumentar hasta 2 series de 10 repeticiones cada otro día si se siente capaz.
- No hacer estos ejercicios si le causan dolor.

Las “T”, “I”, e “Y”

Empezar estos ejercicios en el estomago con la cabeza soportada en una toalla enrollada para mantener el cuello en una posición neutral. Puede poner una almohada bajo su pelvis para mantener la espalda cómoda.

- La “T” – con el pulgar señalado al techo, apretar los omóplatos y levantar los brazos. Mantener los brazos en una línea con los hombros, como fuese volando.
- La “I” – levantar los brazos un poco a los lados. A la vez apretar los omóplatos. Usar los omóplatos a mover los brazos hacia los pies.
- La “Y” – empezar con los brazos extendidos sobre la cabeza. Levantar los brazos arriba del suelo por unas pulgadas.



Remar

Remos arrodillados – se pueden hacer con pesas de mano u otros objetos de la casa, como un libro grande, jarra plástica de leche, lata de verduras, etcétera.

Se pueden hacer los remos con banda elástica o tubo. Se pueden hacerlos sentados, como dibujado, o parado con la banda atada a un objeto robusto.

