



Diciembre 2016

### Cómo Dormir Bien



Aunque todos queremos dormir tan bien como Santa Claus después de su trabajo, mucha gente encuentra dificultades en dormirse, o no duermen suficiente, o se interrumpe frecuentemente. Estos problemas de dormir pueden tener afectos serios en nuestra salud.

Aquí hay unos consejos de dormir bien de noche. Si todavía tiene problemas en dormir, o se encuentra soñoliento o irritable durante el día, véase a su doctor. Tal vez tenga un trastorno de dormir que se puede tratar.

- \* **Mantener un horario regular de dormirse** – Sí, puede ser difícil, pero acostarse y levantarse a la misma hora cada día es importante. *¡Y también incluye los fines de semana!*
- \* **Establecer un ambiente apropiado para dormir** – El cuarto estará oscuro. Hay que remover distracciones como luces brillantes, TV, computadoras, o una cama incómoda. Tratar usar taponos para los oídos, ruido blanco, cortina blackout, o máscara para ojos. Y poner la temperatura fresquita.
- \* **Evitar estimulantes como cafeína y nicotina** – La cafeína en comidas como café, chocolate, té, y bebidas cola puede durar hasta 8 horas. La nicotina en productos de tabaco tiene un efecto negativo en su sueño.
- \* **Evitar alcohol antes de acostarse** – Alcohol le ayuda a dormirse, pero le mantiene en un sueño liviano, así despertará cuando sus efectos calmantes cesan.
- \* **Hacer ejercicio, pero a una hora apropiada** – Ejercicio diario le ayuda a dormir mejor. Pero, hay que NO hacerlo menos de 2-3 horas antes de acostarse.
- \* **Relajarse antes de acostarse** – Darse tiempo para relajarse. Puede probar leer o escuchar música. Un baño o ducha calentita antes de acostarse le ayuda a sentir soñoliento. Evitar mirar la TV o usar la computadora cerca a la hora que quiere dormirse.

- \* **No llevar el trabajo a la cama** – Tratar de dejar su trabajo en su sitio de trabajo. Se le es difícil callar la mente cuando llega la noche, tratar de escribir sus pensamientos o problemas; hacer una lista de lo que necesita hacer el próximo día. Así pueda calmar la mente, dejándose dormir más fácil.
- \* **Exponerse al sol cada día** – Esto le ayuda su manera de dormir. Intentar hacerlo por 30 minutos cada día.
- \* **Evitar comidas grandes y líquidos en exceso más tarde en la noche** – Demasiado líquido o comida puede causar indigestión o acidez, tanto como la necesidad de levantarse a orinar. Estas condiciones interrumpen su sueño.
- \* **Evitar medicinas que retrasan o interrumpen el sueño** – Unas medicinas recetadas o de venta libre pueden afectar el sueño negativamente. Hablar con su médico si tenga problemas.
- \* **No tomar siesta después de las 3 pm** – Una siesta pueda mejorar su manera de pensar, pero tomarla demasiado tarde puede hacer más difícil dormir en la noche. Limitar siestas a menos de una hora.
- \* **No permanecer alerta en la cama** – Si no puede dormirse en 20-30 minutos, levantarse e irse a otro cuarto. Probar actividades relajantes como leer, o escuchar música hasta sentirse soñoliento. Permanecer en la cama, frustrado que no puede dormir, se hace más difícil dormirse otra vez.



### Rincón de Nutrición

Si sus planes del feriado consisten en comer afuera, considerar esto para menos calorías, sodio, y grasa saturada:



- ♦ Para la cena, pedir una porción de tamaño almuerzo, o
- ♦ Compartir una porción de tamaño regular.

## Seguridad de Juguetes y Regalos

Una parte grande de la Temporada Navideña es regalar juguetes a los niños. Tome unos minutos siguiendo estos consejos para asegurarse que los juguetes que compra son seguros:

mes nacional de juguetes  
y regalos **SEGUROS**



- Evitar juguetes con puntas o bordes afilados o sólidos, clavos, o barras.
- Leer todas las instrucciones y advertencias que están en el juguete o vienen consigo.
- Guardar juguetes para niños mayores lejos de niños menores.
- Evitar juguetes que vuelan, tienen partes que vuelan, o disparan objetos. Estos ofrecen daño a todos niños, especialmente los menos de 5 años. Armas de municiones nunca se considerarán juguetes.
- Buscar las letras ASTM – quiere decir que el juguete cumple con los estandartes nacionales de seguridad.
- Seguir las recomendaciones de edad del usuario.
- Para niños de 2-4 años, no comprar juguetes con parte pequeñas. Tales partes pueden causarle a ahogarse.
- Si compra cosas como bicicletas, patinetas, o monopatín, asegurarse de comprar el tamaño correcto para el niño, e incluir un casco y otro equipo de seguridad.

Para enterarse de la retirada de productos por seguridad, inscribirse para alertas de email con **Safe Kids Worldwide**: <https://www.safekids.org/product-recalls>

## Cómo Escoger Equipo de Ejercicio para la Casa



Como ya llegamos al fin del año, tal vez piense que este es el año de comprar equipo de ejercicio para la casa. Aquí hay unas sugerencias para escoger bien :

Equipo de ejercicio de casa puede ofrecer más oportunidades que ir al gimnasio. Pero no hay que esperar que el equipo cambiara sus hábitos automáticamente. Si no hace ejercicio todavía, ¡empiece ahora, aún antes de comprar el equipo.

◆ Hemos visto infomerciales en la televisión vendiendo lo último en equipo que promete cambios rápido, fáciles, sin esfuerzo en su estado físico y apariencia, o que enfocaría sus “áreas problemáticas”. Desafortunadamente no se cambia el cuerpo a un estado sano y de buena forma sin esfuerzo y sudor. ¡No crean trucos!

- ◆ ¿Qué le gusta hacer? ¿Tiene asuntos médicos como problemas con las rodillas que necesita considerar mientras hace una decisión? Asegurarse de:
  - Considerar la clasificación de consumidores y revistas de productos.
  - Hacer una prueba – montar la máquina en la tienda, o una máquina semejante en el gimnasio, para ver si le cabe bien.
- ◆ Equipo de cardio le ayuda a quemar calorías y grasa. Unos ejemplos son:
  - Bicicleta estacionaria – no se necesita entrenamiento, y es ligero para las coyunturas, pero los asientos pueden ser incómodos por largo tiempo.
  - Máquina de remo – provee ejercicio para todo el cuerpo de impacto bajo. Pero, pueden ser un problema para la espalda. Escoger modelos con sistema de poleas.
  - Máquina elíptica – otra máquina de impacto bajo. Usualmente le deja usar los brazos también.
  - La caminadora – le permite caminar o correr adentro sin excusas de la clima. Escoger un modelo motorizado, con motor fuerte. Unas tienen una plataforma flexible que reduce el impacto a sus coyunturas.

**Asegurarse de aprender cómo usar apropiadamente el equipo que escoge para prevenir heridas.**