

Hoja Informativa sobre el Dormir Tranquilo

HS04-002C (9-07)

Mejore su Sueño

La dificultad en dormir o mantenerse dormido es un problema común. Casi la mitad de los americanos reportan tener problemas con dormir por lo menos ocasionalmente, según encuestas de la Fundación Nacional del Sueño (NSF, por sus siglas en inglés). Esta aflicción, llamada insomnio por los médicos, tiene efectos de largo alcance: un impacto negativo en la concentración, productividad, y humor. Afortunadamente, hay muchas cosas que se puede hacer para dormir mejor. El primer paso requiere un poco de trabajo de detective. Se necesita examinar la dieta, hábitos de ejercicio, ambiente de dormir, hábitos personales, estilo de vida, y preocupaciones actuales. Al comenzar a ver la conexión entre, por ejemplo, lo que uno come y/o cuando lo come y las noches de mal sueño, se puede desarrollar su propio plan para dormir bien. Tenga en mente que el sueño exitoso no siempre nada más



sucede. Igual que una obra de teatro exitosa, una noche de sueño tranquilo requiere la mano fuerte de un director y un escenario arreglado apropiadamente. Si ha estado durmiendo mal por un tiempo, tal vez haya caído en malas costumbres de dormir que refuerzan su problema.

Siete Consejos para una Buena Noche de Sueño

Quiere dormir mejor? Intente lo siguiente:

1. Consuma menos o nada de cafeína y evite el alcohol.
2. Beba menos líquido antes de acostarse.
3. Evite comidas pesadas cerca de la hora de acostarse.
4. Evite la nicotina.
5. Haga ejercicios regularmente, pero hágalos en el día, preferiblemente después del mediodía.
6. Intente algo relajante, tal como un baño caliente (jacuzzi o tina) antes de acostarse.
7. Establezca una hora regular de acostarse y despertarse. Mantenga un diario de sueño antes y después de intentar estos consejos. Si la calidad de su sueño no mejora, comparta este diario con su médico.

Departamento de Seguros de Texas,
División de Compensación para Trabajadores (TDI, DWC)
correo electrónico resourcecenter@tdi.state.tx.us
o llame al 1-800-687-7080 para más información.

Preparándose para un Sueño Exitoso Durante el Día

Hay pasos que uno puede tomar para dormir bien y mantenerse dormido. ¡(la clave es hacer del sueño una prioridad)!

- Prepare el escenario para dormir aunque sea de pleno día.
- Prepare su cuerpo y mente para dormir. Prepare your body and mind for sleep.
- Para impedir que el sol matutino active su reloj interno, use lentes oscuros que cubren toda el área de los ojos yéndose a casa después del trabajo si es que usted trabaja el turno de noche.
- Siga rituales de acostarse e intente mantener un calendario regular de dormir – aún los fines de semana.
- Vaya a dormir tan pronto como sea posible después del trabajo. En casa, pida a la familia y a los amigos ayuda en crear un ambiente tranquilo para dormir.
- Haga que los miembros de familia usen audífonos para escuchar música o ver televisión.
- Prohíba el aspirar, lavar platos, y juegos ruidosos mientras está durmiendo.
- Ponga una señal de “No Molestar” en la puerta principal para que los servicios de reparto y los amigos no toquen el timbre o llamen a la puerta.
- No calendarice reparaciones caseras durante su tiempo para dormir.



Impreso con permiso de la Fundación Nacional del Sueño. Derechos de Reproducción 1999.



Línea Directa de Violaciones de Seguridad
1-800-452-9595
safetyhotline@tdi.state.tx.us