

# THE INDUSTRIAL ATHLETE DIGEST

Consejos semanales de bienestar y seguridad de Work Right NW



## COSAS QUE CHOCAN EN LA NOCHE



VOLUMEN 9 | NUMERO 42 | ARCHIVO

POR BRE REYES, MRSC, ATC & ASHLEY SHOEMAKER, MHA, ATC

¿Te sientes atontado? Bueno, despierta y mantente alerta mientras sigues a estos fantasmas y duendes... ¡Oops! Queremos decir trucos y delicias sobre cómo dormir mejor. Hay muchos mitos aterradoros en torno al sueño, ¡y no podemos permitir que creas en ellos! Disipemos algunos de los más espeluznantes que escuchamos con más frecuencia.

### TRICK DORMIRÉ CUANDO ESTÉ MUERTO

Para funcionar correctamente, tu cuerpo necesita un sueño adecuado. La falta de sueño puede causar todo tipo de problemas, como irritabilidad y falta de comunicación. También aumenta tu riesgo de tener condiciones crónicas como depresión, problemas digestivos, problemas de fertilidad, enfermedades cardíacas y más. La falta de sueño aumenta tu capacidad de distraerse, disminuye tu memoria y afecta tu rendimiento. La privación del sueño aumenta las posibilidades de sufrir un accidente en el trabajo en un 70%. Si eso no es lo suficientemente aterrador, según la OSHA, la falta de sueño resulta en una pérdida anual de productividad de 136.4 mil millones de dólares. Para decirlo suavemente (o quizás para asustarte): si no duermes, puedes poner en peligro tu vida prematuramente.



### TRICK RECUPERARÉ EL SUEÑO MÁS TARDE

A pesar de lo que la gente piensa, no puedes recuperar el sueño. Como se mencionó en el Digest de la semana pasada, una noche de privación de sueño puede afectar el funcionamiento normal de tu cuerpo durante hasta dos semanas. De hecho, la falta de sueño puede acumularse, 4 días con menos de 7 horas de sueño equivalen a la pérdida de una noche completa de sueño. Intentar recuperar el sueño más tarde puede tener consecuencias devastadoras. 22 horas de privación de sueño equivalen al 0.08% de alcohol en sangre (el límite para la intoxicación legal). Debido a esto, conducir es un gran riesgo; 1 de cada 5 accidentes automovilísticos mortales involucra a un conductor somnoliento.



### TRICK NECESITO MENOS SUEÑO PORQUE SOY MAYOR

Todos los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche, independientemente de su edad. Si no duermen lo suficiente, todas las mismas consecuencias persisten. A veces, esto puede empeorar las condiciones que los adultos mayores ya tienen. Por ejemplo, si alguien tiene un inicio temprano de demencia o enfermedad de Alzheimer, la falta de sueño puede empeorar los problemas de memoria.

### TRICK...Y RETROCEDER CON EL HORARIO DE VERANO

Con la aproximación del Horario de Verano el 5 de noviembre, es posible que te preguntes: ¿cómo afecta el Horario de Verano al cuerpo? El cuerpo tiene su propio mecanismo de control del tiempo que regula el sueño y el metabolismo. El cambio de horario interrumpirá el sueño y los ritmos circadianos. Este cambio puede llevar de 5 a 7 días para hacer la transición de los ritmos circadianos y de sueño.

Aquí tienes algunas delicias para evitar que te conviertas en el Jinete sin Cabeza en el Horario de Verano.

### CONSEJOS PARA EL HORARIO DE VERANO

- Ve a la cama y levántate a la misma hora.
- Duerme al menos 7 horas en los días anteriores y posteriores al Horario de Verano.
- Mantén tu horario de sueño lo más cercano a lo normal posible.
- Practica buenos hábitos antes de acostarte
  - Evita la cafeína 4-6 horas antes de dormir y evita el alcohol
  - Evita hacer ejercicio en las 4 horas previas a acostarte
  - Evita el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarte
- Mantén constante la hora de la cena
  - Cena a la hora normal o incluso un poco antes durante un par de días antes del Horario de Verano
  - No comas en exceso
- Consume alimentos más ricos en proteínas que en carbohidratos
- Obtén más luz
  - Para regular tu "reloj interno", sal al exterior y exponte a la luz solar
  - Usa una caja de terapia de luz o una luz de alarma que se ilumina gradualmente al despertar
- Toma siestas cortas (no más de 20 minutos)

**Bre Reyes, MRSC, ATC** || Bre Reyes ha sido una entrenadora atlética certificada desde 2013. Completó su licenciatura en la Universidad de West Florida (Pensacola, FL) antes de obtener su Maestría en Ciencias de la Rehabilitación en la Universidad de California en Pennsylvania (California, PA). En su tiempo libre, disfruta pasar tiempo con sus perros, crear tazas y bolígrafos de epoxi y prácticamente cualquier actividad al aire libre.



**Ashley Shoemaker, MHA, ATC** || Ashley ha estado trabajando en la industria de la medicina deportiva durante 8 años. Con una licenciatura de la Universidad Mount St. Joseph (Cincinnati, OH) y una maestría de la Universidad Franklin (Columbus, OH), a Ashley le gusta ver deportes, pasar tiempo con su esposo, familia y amigos, y disfrutar del tiempo con sus dos mascotas, Duke y Zeus.



Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.

