



LOS HÁBITOS QUE CAMBIAN TU SUEÑO (PARA SIEMPRE)

POR JENN DEFREITAS, ATC








Dormir es una función esencial y parte fundamental del mantenimiento de la salud. Entonces, ¿por qué solemos descuidar este aspecto vital de la regeneración? Porque es fácil **sabotear nuestra propia recuperación** trasnochando, durmiendo hasta tarde y desajustando nuestro reloj biológico. Pero incluso más allá de los excesos del fin de semana, a menudo pasamos por alto lo básico: preparar el terreno para un sueño reparador. Practicar buenos hábitos de sueño sienta las bases para una mejor función cognitiva, una mejor salud mental y física, un sistema inmunitario más fuerte y un estado de ánimo general más positivo.

UNA RUTINA PARA MEJOR

¿Qué significa realmente "higiene del sueño"? Piensa en ello tu plan para antes de dormir: los hábitos y rutinas que guían a tu cuerpo desde la actividad hasta la recuperación.

Establecer un horario y una rutina para ir a la cama es fundamental para mejorar la calidad del sueño. Una rutina constante ayuda a entrenar tu cuerpo y mente para relajarse, preparando el terreno para un mejor descanso en general. Según la **Fundación Nacional del Sueño**, las rutinas constantes antes de dormir también se han relacionado con una mejor gestión del estrés, mayor estado de alerta e incluso un menor riesgo de mortalidad por todas las causas.





El primer paso para establecer una rutina para ir a la cama es elegir una hora fija para acostarte y algunas actividades relajantes que te ayuden a desconectar. Prueba estas actividades relajantes:

-  • **Leer:** una forma tranquila de desconectar del trabajo.
-  • **Tomar un baño o ducha caliente:** ayuda a bajar la temperatura corporal y prepara el cuerpo para dormir.
-  • **Escuchar música relajante o un podcast:** un suave ruido de fondo que te ayuda a bajar el ritmo.
-  • **Meditación:** ayuda a calmar los pensamientos acelerados y a relajar el sistema nervioso.
-  • **Estiramientos suaves:** alivian la tensión muscular y le indican al cuerpo que es hora de descansar.


Una vez que hayas establecido tu rutina, comienza a practicarla entre 30 y 60 minutos antes de acostarte cada noche. Esta constancia crea una asociación mental entre esos hábitos y el sueño. Y recuerda lo que **no** debe formar parte de tu rutina nocturna: las pantallas. La televisión, los teléfonos y las tabletas mantienen tu cerebro alerta y dificultan conciliar el sueño, incluso cuando te sientes cansado.

PARA DORMIR BIEN

Por supuesto, tu rutina es solo una parte de la historia. El lugar donde duermes importa tanto como la preparación para ello. Afortunadamente, crear un santuario del sueño es más fácil de lo que parece. **La Facultad de Medicina de Harvard** enumera las siguientes medidas sencillas que podemos tomar para fomentar un entorno óptimo para dormir, lo que nos permitirá conciliar el sueño más rápido y dormir toda la noche.

-  • **Reduce o enmascara el ruido:** las cortinas gruesas ayudan a bloquear el ruido exterior, mientras que las máquinas de ruido blanco ayudan a enmascararlo.
-  • **Minimiza la luz:** las cortinas gruesas también bloquean la luz y el ruido exterior. ¡Una solución perfecta!
-  • **Mantén la temperatura fresca:** la mayoría de las personas duermen mejor cuando la temperatura de la habitación está entre 65°F y 68°F.
-  • **Usa el dormitorio solo para dormir y para la intimidad:** esto crea una conexión mental entre tu dormitorio y el sueño, lo que te ayudará a conciliar el sueño más rápido.

Mantén tus dispositivos electrónicos en otra habitación. Esto ayuda a reforzar la conexión de que tu dormitorio es para dormir y también elimina cualquier posible distracción o ruido procedente de dispositivos electrónicos.

Como atleta industrial, es importante priorizar un sueño de calidad, sobre todo porque la cantidad recomendada de horas de sueño (de 7 a 9 horas, según **nosotros** y los **CDC**) puede ser difícil de alcanzar. Durante el sueño, el cuerpo se regenera y se repara. Una mala higiene del sueño puede provocar lesiones y también puede propiciar trastornos del sueño y privación del mismo. ¡Si duermes bien, rindes bien! 

Jenn DeFreitas, ATC || Jenn se graduó en 2018 con una sólida formación en medicina de urgencias, ortopedia y entrenamiento deportivo en secundaria. Trabajó en urgencias, en ambulancia y en ortopedia ambulatoria antes de incorporarse al sector industrial. Jenn es una apasionada seguidora de los Red Sox y disfruta viajando, asistiendo a conciertos, practicando deportes, levantando pesas, jugando al golf y pasando tiempo con su esposo.

Work Right 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.

