

DORMIR Y SU EFECTO EN LA SALUD MENTAL



Dormir lo suficiente es importante. Esto nos ayuda a mantener la mente y el cuerpo sanos y saludables. Varios estudios han comprobado que las personas que no duermen las horas necesarias, no solamente se encontrarán sin energías al día siguiente, sino que pueden desarrollar otro tipo de trastornos de la salud.

Descansar es básico y necesario para conseguir un estado de salud mental óptimo. Sin duda alguna, dormir bien es básico para la salud mental, ya que nuestro cerebro tiene que descansar. Cuando logramos dormir y descansar, somos más eficientes y productivos.

Dormir lo suficiente nos puede ayudar a:

- Enfermarnos con menos frecuencia y reducir riesgo de tener problemas graves de salud
- Disminuir el estrés y mejorar el estado de ánimo
- Pensar con más claridad y tomar mejores decisiones
- Mayor productividad en las tareas
- Tener mejores relaciones interpersonales

¿Qué hábitos me pueden ayudar a dormir mejor?

Hábitos durante el día

- Trata de pasar un poco de tiempo al aire libre todos los días.
- No comas mucho cerca de la hora en que te acuestas.
- Programa actividad física durante el día

Hábitos durante la noche

- Procura que tu habitación sea tranquila y silenciosa.
- Mantén los aparatos electrónicos (tv, computadoras y celulares) fuera de la habitación.
- Si las preocupaciones te mantienen despierto, utiliza estrategias de manejo de estrés.

Técnicas para manejar el estrés y poder dormir:

- Planificar y prepárate con tiempo- piensa por adelantado como vas a manejar tu tiempo.
- Relájate- utiliza estrategias de respiración y meditación.
- Mantente activo- realiza actividades físicas e identifica ejercicios de estiramientos.
- Come alimentos saludables
- Habla con tu grupo de apoyo (familiares, amistades, compañeros)
- Busca ayuda psicológica

¡Llámanos, en INSPIRA te queremos saludable!

(787)704-0705 / WWW.INSPIRAPR.COM