



## UN MENÚ PARA CUIDAR

# TU DIMENSIÓN FÍSICA CON DESCANSO Y ACTIVIDADES RELAJANTES

**Al igual que la alimentación y el ejercicio, un buen descanso es un ingrediente crítico para nuestro bienestar. A como gastamos energía debemos recargarla. Suele ser un desafío mayor para unas personas que para otras. Porque dependiendo del trabajo que hacemos, de la duración de las jornadas, de temporadas altas propias de la industria, de circunstancias de la empresa o, incluso, en ocasiones, de necesidades o decisiones propias, el tiempo de descanso se puede ver mermado.**

Dormir bien en cantidad y calidad disminuye el riesgo de padecer enfermedades cardíacas, fortalece el sistema inmunitario y previene la depresión, entre otros múltiples beneficios. Simultáneamente, mejora el estado de ánimo, así como la atención, la concentración y la productividad. Por el contra-

rio, cuando la cantidad y la calidad del sueño no son las adecuadas y esto se prolonga a lo largo del tiempo -sin que haya compensaciones- pueden surgir diversos problemas entre ellos la aparición de ansiedad, diabetes, obesidad, estrés y baja motivación.

Lo óptimo es tener horarios regulares a la hora de acostarse y levantarse. También durante los fines de semana. Esto ayuda a sincronizar el reloj biológico y dormir bien. Los expertos sugieren entre 6 y 8 horas de sueño. No todos tenemos esas posibilidades. Sin embargo, descansar no sólo tiene que ver con dormir. Hay otros tipos de reposo que nos ayudan a revitalizarnos. Los hay para diferentes gustos y posibilidades. Ejercicios de relajación, el contacto con la naturaleza, la meditación y el yoga son algunos de ellos.



Repasa esta compilación de 20 recomendaciones basadas en el criterio de expertos. Te ayudarán a validar lo que hoy estás haciendo muy bien y lo que podrías empezar a hacer o hacer aún mejor, para beneficio de tu bienestar. Tanto si tienes buenos hábitos de descanso como si lo estás viendo mermado -por decisiones de horarios u otros aspectos específicos de tu trabajo- revisa cuáles de las acciones podrías implementar. Valora incluso hablar con tu jefe en busca de apoyo, en caso de que sientas tu salud comprometida. Porque velar por nuestro descanso es también una decisión personal.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con descanso y actividades relajantes



1.

Procura que tu dormitorio reúna las mejores condiciones que puedas tener para el descanso. Lo óptimo es que **no uses ningún tipo de iluminación en la noche** -o a la hora que duermas- ni te expongas a fuentes de ruido, lo cual incluye televisores, tabletas, pantallas y otros artefactos electrónicos. Hacerlo ayudará a tu cerebro a distinguir cuando llega el momento del descanso.



2.

Usa un **reloj despertador tradicional** en lugar de tu teléfono celular y aleja de ti tu teléfono cuando descansas. Déjalo en otra habitación o al menos ubícalo un metro lejos de tu cama. Así evitarás la tentación de estar revisando mensajes o navegando por tus redes sociales. Ten presente que la luz que emiten las pantallas interrumpe el funcionamiento correcto de la melatonina, la hormona encargada de regular el ciclo diario del sueño.



3.

Reduce la cantidad de agua o líquidos, cualesquiera que sean, cuando se acerque la hora del descanso para **evitar levantarte constantemente para ir al baño**.



4.

**Tírate de la cama** apenas suene tu despertador. No te hagas trampa con la gratificación efímera de “5 minutitos más” ni te flageles programando y “luego desoyendo” varias alarmas. Ambas prácticas lo que generan es más cansancio físico, emocional y mental. Lo mejor es que acostumbres a saltar de la cama apenas suene la alarma.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con descanso y actividades relajantes



5.

Bebe **un vaso de agua al despertar**. A lo largo de la noche, tu cuerpo se deshidrata un poco, especialmente si no has bebido suficiente agua durante ese día.



6.

Realiza **ejercicio diariamente** o al menos tres veces por semana. Evita ejercitarte eso sí muy cerca de tu hora de dormir porque esto activará tu sistema nervioso simpático, aumentará la frecuencia cardíaca y, en general, provocará una excitación que luego te hará más difícil conciliar el sueño.



7.

**Toma el sol** por lo menos diez minutos cada día. Si sales de casa para ir a trabajar y aún es de noche, o si sales muy temprano por tu horario laboral, procura tomar sol al mediodía. La falta de luz solar afecta tus ritmos circadianos (el reloj de tu cuerpo), por lo que te costará mucho más dormir.



8.

Date un **baño con agua caliente** antes de dormir. Después de una ducha caliente, el sistema nervioso también se oxigena y se relaja, lo que hace que estemos más tranquilos, podamos conciliar el sueño más rápido y dormir profundamente.



9.

**Cuida lo que comes**. No te vayas a la cama con hambre ni demasiado lleno. En especial evita las comidas pesadas o abundantes un par de horas antes de acostarte. El malestar puede mantenerte despierto.



10.

Practica alguna **actividad relajante** antes de irte a la cama. Para algunas personas es la lectura, para otras la meditación y hay quienes escuchan música suave. Lo que funciona para unos no necesariamente le sirve a otros. Define, en tu caso, que es lo que más te puede relajar.



11.

Reduce el consumo de sustancias con **efecto estimulante** como el café, el té, los refrescos con cafeína y los alimentos con mucho azúcar o chocolate, especialmente en las últimas horas del día. El alcohol y el tabaco también pueden interferir en el descanso nocturno.



12.

Lleva al mínimo el **consumo de azúcar** en la noche. Evita los postres y sobre todo los muy azucarados. El aumento de la glucosa en la sangre puede alterar tus posibilidades a la hora de dormir.

## Las mejores prácticas para cuidar tu dimensión física con descanso y actividades relajantes



**13.**

**Camina** algunos minutos antes de cenar. Si no es algo que puedas hacer, date una **ducha verde** mirando fotografías de bosques, marinas o paisajes relajantes.



**14.**

Ten cuidado con la **nicotina, la cafeína y el alcohol**. Los efectos estimulantes de la nicotina y la cafeína tardan horas en desaparecer y pueden interferir con el sueño. Y si bebes alcohol en exceso puede hacer que te sientas somnoliento al comienzo, pero afectar la calidad de tu sueño más tarde en la noche.



**15.**

Utiliza la **respiración** para relajarte y conciliar el sueño. Entre las técnicas de respiración para dormir más sencillas está trabajar la respiración una vez acostado: aspira aire por la nariz mientras cuentas hasta cuatro, después retén el aire contando hasta siete y finalmente suelta el aire mientras cuentas hasta ocho al mismo ritmo. Repite al menos tres veces este ejercicio de respiración.



**16.**

Realiza **ejercicios de visualización**. Al comienzo de cada mañana, imagina tus objetivos con ánimo positivo y por la noche, antes de irte a la cama, visualiza cosas por las que estás agradecido y define cuáles serán tus prioridades al día siguiente, incluyendo esa tarea que has estado postergando y te quita el sueño.



**17.**

**Medita** al inicio de cada día y también al final de la jornada. Ejercicios de **yoga** o de respiración pueden ser buenas alternativas.



**18.**

Mantén a raya tus preocupaciones antes de dormir o descansar. Escríbelas, priorízalas y define como las abordarás al día siguiente. Esto hará que tu mente no “sobre-piense” en la noche y atajará tu estrés.



**19.**

**Reserva tu cama fundamentalmente para dormir**. Si sueles hablar por teléfono, leer, o buscar información en tu teléfono o computadora usando la cama, abandona esa costumbre. Es importante que tu cerebro asocie tu cama con descanso.



**20.**

Apaga todos tus dispositivos electrónicos una hora antes de dormir y, en su lugar, realiza otras actividades como **leer, meditar y reflexionar**, que te aportarán más beneficios que la luz azul de tus aparatos, que generan estrés visual y fatiga. Al mismo tiempo, no estar pendiente de mensajes y notificaciones te permitirá descansar mejor.

## Mis compromisos con mi descanso y actividades relajantes

Ahora que revisaste el listado, define entre tres y cinco mejores prácticas con las que puedas comprometerte para defender tu descanso y realizar más actividades relajantes.

Pueden ser recomendaciones de este menú u otras que no estén en este listado. Lo importante es que se adecuen y sean realizables para ti. Porque no a todos nos funciona lo mismo. Ni tampoco todos tenemos las mismas facilidades, por ejemplo de horario, ni tampoco los mismos roles de trabajo.



**Compromiso 1**



**Compromiso 2**



**Compromiso 3**



**Compromiso 4**



**Compromiso 5**