

## Sueño Placentero



Puede que usted sepa sobre cómo prevenir o manejar una leve depresión, como por ejemplo tomar un paseo diario, escribir sus pensamientos en un diario, o hablar con un psicólogo.

Pero seamos honestos... a pesar de que sabemos que es "bueno para nosotros" ¡es difícil hacerlo cuando estamos cansados o nos sentimos de mal humor!

Nuestro cerebro necesita descanso para "recargar", para ayudarnos a sentirnos en forma. Las necesidades de sueño varían de persona a persona, la mayoría de los adultos necesitan entre 7-9 horas de sueño cada noche.

Dormir suficiente y sentirse bien a la mañana siguiente tiene muchos beneficios. Quizás, el beneficio más importante, es tener la energía para concentrarse y sentirse mejor.

### Beneficios de dormir bien:

- Pensar con claridad
- Más energía durante el día
- Reaccionar a tiempo- incluyendo manejar
- Mejora su humor
- Más productividad en el trabajo

### Intente estos consejos para dormir bien...

1. **Póngase una horario:** Váyase a la cama y despiértese a la misma hora todos los días.
2. **Cree un ritual a la hora de acostarse:** haga cosas que sean relajantes cómo: leer un libro, escuchar música suave o tomar un baño caliente.
3. **Cree un espacio para dormir que sea relajante:** Libérese de distracciones cómo: luces brillantes, TV, computadores, tabletas electrónicas o teléfonos celulares.
4. **Manténgase activo todos los días:** La actividad física regular puede ayudarle a dormir mejor, le ayudará a dormirse más rápido y a disfrutar de un sueño más profundo. Hacer ejercicio muy cerca de la hora de dormir puede dejarlo con mucha energía y puede interferir con su capacidad para conciliar el sueño.
5. **Evite comidas y bebidas:** Comidas grandes, bebidas que contienen cafeína y bebidas de alcohol antes de ir a la cama puede hacer difícil que duerma bien.
6. **Evite tomar una siesta antes de la hora de acostarse:** Si usted tiende a tomar una siesta después de la cena, levántese y haga algo para evitar dormirse, por ejemplo lavar los platos, empacar el almuerzo para el día siguiente, o llevar de paseo al perro.
7. **No pelee contra el sueño:** Si usted no está dormido después de 20 minutos, salga de la cama, vaya a otro sitio, y haga algo relajante, lea o escuche música hasta que esté bastante cansado y este listo para dormir.

Si dormir plácidamente es difícil para usted, lleve un diario, puede que encuentre hábitos que le ayuden, por ejemplo, hacer ejercicio más temprano durante el día. Si aun después de hacer los cambios tiene problemas para dormir, haga una cita con su doctor. Hable sobre sus problemas para que puedan hacer un plan para ayudarlo a dormir mejor y así sentirse mejor.

Presione acá para ver un ejemplo de un diario para dormir (ésta información está en inglés) [Presione aquí](#).



Es muy importante que hable con su doctor sobre síntomas de depresión que usted o sus seres queridos tengan.

Esta página no debe reemplazar una visita al doctor.

**Feeling Blue- Derechos Reservados**