

Stress FUNdamentals

Libérese de la angustia descansando

Semana 2



Guía del empleado

Setenta millones de americanos experimentan algún grado de falta de sueño cada año, y muchos sufren esta afección por causa del estrés. ¿Usted es uno de ellos? Para agravar el problema, la falta de sueño dificulta el afrontamiento y el control del estrés de manera adecuada. Si bien usted no puede controlar todos los factores que interfieren en su sueño, lo que sí puede hacer es adoptar hábitos que lo ayuden a tener un sueño adecuado.

El objetivo de esta semana es ayudarlo a comprender la importancia del sueño para su salud. Aprenderá a identificar los patrones y las conductas que interfieren en una buena noche de sueño, y recibirá información que lo ayudará a desarrollar hábitos del sueño más saludables.

Folleto de la semana 2

¿No duerme lo suficiente? Califique sus probabilidades de dormir antes de acostarse.

No escatime el sueño. Descubra los beneficios para la salud que el sueño le proporciona al cuerpo y al cerebro.

Si no duerme, pierde. Utilice estos alentadores consejos como ayuda para incrementar sus horas de sueño.

Lleve un registro de su sueño. Registre sus hábitos del sueño en un diario del sueño para detectar cuáles son los patrones que podrían estar afectando su capacidad de tener una buena noche de sueño.

Libérese de las tensiones con técnicas de relajación. Utilice técnicas de relajación para reducir el estrés y mejorar el sueño y la concentración.



BlueCross BlueShield of Texas

Experience. Wellness. Everywhere.™



El comienzo



Lea todo el material de la semana 2

Revise la información para comprender la importancia del sueño para su salud y para obtener consejos sobre cómo mejorar la cantidad y la calidad de su sueño.

Establezca un horario de descanso regular

El cerebro y el cuerpo necesitan equilibrar el sueño y el tiempo en que está despierto. Establezca el sueño como una prioridad, y defina un horario para acostarse y otro para estar despierto. Siga este horario cada mañana y cada noche.

Prepare un entorno de sueño tranquilo

Organice su habitación de manera que sea un "refugio del sueño" tranquilo y positivo: asegúrese de que no haya distracciones (televisores, computadoras, material de trabajo, etc.) en su habitación. No olvide mantener su habitación cómoda, fresca, silenciosa y oscura.

Practique ejercicios de relajación

Utilice el folleto *Libérese de las tensiones con técnicas de relajación* para aprender a respirar profundo, visualizar, relajar los músculos y conocer otros métodos de relajación para liberar tensiones, reducir el estrés y lograr relajarse y dormir por la noche.

Evalúe sus patrones del sueño

Si se descubre a sí mismo a punto de dormitar o se queda totalmente dormido durante el día, es probable que esté escatimando el sueño. Complete la evaluación de sueño y descubra cuál es su puntaje.

Lleve un registro de su sueño en un diario del sueño

Imprima el diario provisto esta semana y utilícelo para elaborar un cuadro sobre sus hábitos del sueño durante una semana. Registre su uso de medicamentos, el consumo de alcohol y de cafeína, y sus actividades físicas.

Visite Blue Access® for Members en www.bcbstx.com

Consulte *Healthwise Knowledgebase de Personal Health Manager* para buscar información sobre el sueño y las técnicas de relajación.

¡Prepárese para reírse de las preocupaciones!
En la semana 3 aprenderá a utilizar la risa para mejorar su estado de ánimo y reducir el estrés.