



CASCADE CENTERS
INCORPORATED

Su Éxito
es Nuestra Brújula



EAP NAVEGADOR

Marzo 2018

6 consejos para mejorar su sueño

El estrés laboral, las responsabilidades familiares y los desafíos inesperados pueden tener un impacto en la calidad del sueño. Mientras es posible que no pueda controlar los factores que interfieren con su sueño, puede adoptar hábitos que fomenten un mejor sueño.

A continuación hay 6 consejos simples para ayudarle a comenzar:



1. Evite la cafeína por seis horas, y el alcohol y la nicotina por dos o tres horas antes de acostarse.
2. No haga ejercicio muy cerca de su hora de acostarse. El ejercicio aumenta la temperatura de su cuerpo, lo que puede prevenir o retrasar el sueño.
3. Despeje su mente del estrés del día. Tómese unos minutos para platicar sobre el día con alguien o para escribir sus pensamientos.
4. Controle su exposición a la luz. Las luces brillantes pueden interrumpir el patrón de sueño natural del cuerpo.
5. Voltee los despertadores hacia la pared. Despertarse a media noche y revisar la hora puede aumentar la ansiedad e impedir que vuelva a dormirse.
6. Despierte a la misma hora todos los días. Su cuerpo responderá bien a un ciclo consistente.

Para obtener más información sobre cómo dormir mejor, comuníquese con su EAP:

Llame al: 800-433-2320

Texto: 503-980-1777

Correo electrónico: info@cascadecenters.com

Conectate con nosotros



Para más información contacte Cascade Centers:

llame al: 800-433-2320

texto: 503-980-1777

correo electrónico: info@cascadecenters.com

visitar: www.cascadecenters.com