



Priorice su bienestar



Nos exigimos mucho a nosotros mismos todos los días y, con el paso del tiempo, eso puede representar una presión para nuestro. Pruebe estos consejos para mejorar su bienestar en cada etapa de la vida.

Enfóquese en su bienestar a diario

- Utilice las escaleras en lugar del elevador o vaya a caminar a la hora del almuerzo para incluir actividad física en su cronograma diario.
- Aproveche los programas de bienestar del lugar de trabajo y elija bocadillos saludables a diario
- Busque opciones cercanas para asistir a clases de ejercicios mediante los departamentos de parques locales.
- Tome descansos durante el día para refrescar el cuerpo y la mente; si está sentado por periodos largos, póngase de pie y elongue durante algunos minutos cada tanto.
- Sométase a controles médicos regulares, tales como exámenes físicos anuales apropiados para su edad; consulte a un profesional acerca de las elecciones de ejercicios y nutrición adecuadas para su condición física y su edad.
- Hable con su médico sobre alternativas a los medicamentos analgésicos opioides; conozca más en nsc.org/takeaction.



Una medida de seguridad: duerma entre siete y nueve horas por día y considere consultar a su médico sobre trastornos del sueño; de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud, más de 70 millones de estadounidenses los padecen.

Controle la fatiga

La fatiga es más que solo estar cansado. Si duerme menos de las siete a nueve horas de sueño recomendadas por día, podría verse privado de sueño y tener mayor riesgo de sufrir los efectos negativos de la fatiga.

- La privación crónica de sueño causa depresión, obesidad, afección cardiovascular y otras enfermedades.
- Conducir fatigado es conducir incapacitado; perder incluso dos horas de sueño tiene efectos similares a beber tres cervezas.
- Los turnos nocturnos y los turnos rotativos aumentan su riesgo de fatiga; si es posible, analice con su empleador la situación para nivelar las horas de sueño con sus horarios de trabajo y tener un sueño reparador.
- Para ayudar a combatir la fatiga, prepare su dormitorio para que induzca más el sueño; una habitación tranquila, oscura, que no sea ni demasiado cálida ni demasiado fría podrá ayudarlo a relajarse y conciliar el sueño más rápido.
- Evite los productos químicos que afectan el sueño; la cafeína, la nicotina y el alcohol pueden contribuir a los problemas para dormir.
- Ayude a sus seres queridos a dormir la cantidad adecuada de horas; en general, los niños y los adolescentes necesitan más horas de sueño que los adultos.



NATIONAL SAFETY MONTH 2018