

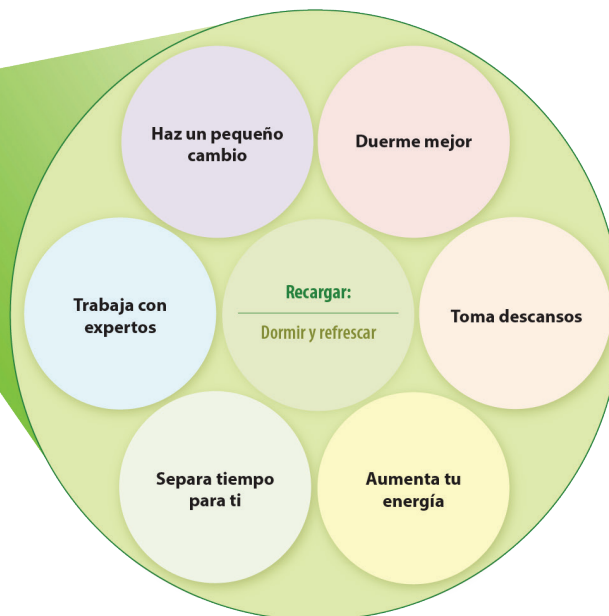
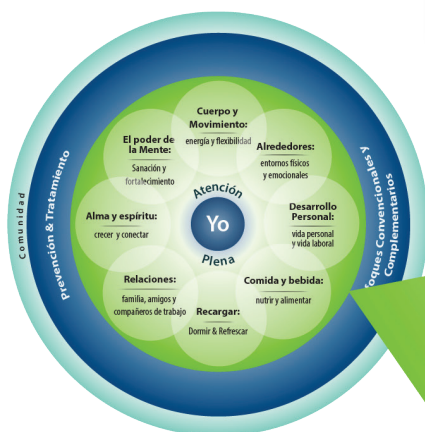
## Recargar: la importancia de dormir y refrescarse



Cuando pensamos en nuestra salud, muchas veces nos enfocamos en todas las cosas que tenemos que hacer. Sin embargo, hacer pausas, relajarse, reducir la velocidad y encontrar tranquilidad también son factores importantes para nuestro bienestar. Aquí hay varios elementos que debes explorar si quieres trabajar esta área con Salud Integral.

### Puntos clave

- El descanso permite que el cuerpo y la mente sanen. También, te da tiempo para hacer pausas y estar más consciente.
- Debes detenerte y pensar en qué valores te definen antes de moverte hacia lo que es más importante en tu vida.
- Dormir bien es vital para la salud y supervivencia. También, son importantes las vacaciones y las pausas en el trabajo.
- Consulta con tu equipo de atención médica para obtener más información y guías.



### Duerme mejor

Un buen descanso ayuda a mantener un peso saludable, retener memorias y eliminar toxinas del cerebro. Además, ha sido vinculado a mejoras en el ánimo, menos enfermedades cardíacas, infartos y diabetes. También, ayuda a prolongar el tiempo de vida.

Si tienes problemas al dormir, trabaja con tu equipo de cuidado primario para descartar o comenzar tratamientos para apnea del sueño, problemas de tiroides, piernas inquietas, problemas de la próstata o la vejiga, o cualquier otro asunto médico que puede causar dificultades al dormir.

Existen muchas maneras de mejorar la calidad del sueño. Una de ellas es la terapia cognitiva conductual para el insomnio (CBT-I). Esta terapia observa tus patrones al dormir y te enseña a practicar una buena higiene del sueño, lo

que significa evitar cualquier cosa que obstaculice el descanso. Algunos ejemplos son:

- Demasiada luz de una pantalla o de las luces en la habitación. Intenta usar una máscara o antifaz para cubrir los ojos cuando vayas a dormir.
- Utiliza tapones en los oídos para evitar ruidos, o bloquéalos con ruido blanco, como el que hace un abanico.
- No tomes muchas siestas durante el día.
- Acuéstate y despierta a la misma hora todos los días, si es posible.
- No consumas mucho alcohol antes de dormir.
- Evita la cafeína y el consumo de muchos líquidos antes de dormir.

## Toma descansos

Además del sueño, los descansos durante el día también son importantes. Aunque estés muy ocupado, recuerda hacer pausas de vez en cuando.

Si pasas mucho tiempo sentado, haz pausas para moverte cada 30 minutos o cada hora.

Recuerda también tomar vacaciones de vez en cuando, si es posible, y trata de no llevar trabajo.

Haz pausas de 15 minutos cada dos o tres horas en el trabajo y trata de no trabajar durante el período de almuerzo.

De vez en cuando, evita páginas o canales de noticias.

## Aumenta tu energía

¿Has notado que algunas cosas disminuyen tu energía? Si es posible, evita esas cosas y trata de hacer más actividades energizantes. Hay muchas formas de incrementar tu energía, pero los medicamentos no necesariamente son la mejor opción. Intenta las siguientes actividades:

- Ser activo: bailar, caminar, ejercitarte, cultivar, entre otros.
- Reír
- Dedicar tiempo a seres queridos, personas que te inspiran y divierten.
- Encontrar una buena causa y apoyarla.

## Tiempo para ti

Aunque sean solo unos minutos al día, es muy importante priorizar el autocuidado o cuidado propio. Piensa en el ejemplo de las máscaras de oxígeno en los aviones. Si no te ocupas de tus propias necesidades, no estarás en condiciones para ayudar a otros. Por otra parte, si pasas mucho tiempo cuidando a otra persona, tomar tiempo solo para ti es aun más beneficioso para su salud.

## Expertos

¿A quién sería útil tener en tu equipo de cuidado? ¿A quién sería útil tener en tu equipo de cuidado?

Los psicólogos pueden ayudarte a determinar cómo dormir mejor. Algunos de ellos tienen entrenamiento en terapia cognitiva conductual del insomnio (CBT-I). Incluso, existen psicólogos cuyas prácticas se enfocan exclusivamente en el sueño.

Existen consultores especializados que pueden ayudar con la detección o el tratamiento de la apnea del sueño y otros trastornos.

Distintos enfoques de cuerpo y mente, como la meditación, pueden ayudar. Verifica si hay clases disponibles en el VA más cercano.

La acupuntura también puede ayudar con el sueño.

Pregúntale a tu proveedor de salud sobre la melatonina. Es un suplemento que ayuda con el sueño sin muchos efectos secundarios y puede encontrarlo en el formulario de medicamentos de VA.

## Un pequeño cambio

Existen muchas posibilidades. Comienza estableciendo una meta que sea alcanzable y, poco a poco, ve pensando en metas más grandes. Algunos ejemplos que puedes incluir en tu Programa de Salud Integral son:

- Cambiar un comportamiento relacionado con la higiene del sueño, como la hora de acostarte.
- Poner una alarma que te recuerde tomar descansos.
- Observar cómo tus actividades en distintos momentos del día ayudan o perjudican tu sueño.
- Trabajar con problemas como el estrés postraumático o la ansiedad para que puedas estar más relajado.
- Si estás encargado del cuidado de una persona enferma, verifica si alguien puede relevarte para que puedas descansar.
- Planificar un día libre.
- Planificar un masaje de vez en cuando.
- Utilizar la aplicación de CBT-I.
- Disminuir el consumo de cafeína.
- Evitar los medios noticiosos por tres días, si es posible.
- Aprender a tomar siestas.
- Incorporar a tu rutina diaria una cosa que aumente tu energía.
- Disfrutar un día donde no hagas nada relacionado con el trabajo.
- Planificar las vacaciones de tus sueños. Los “staycations” también pueden ser beneficiosos.

---

## Enlaces sobre Recargar

*Vea los siguientes enlaces para aprender más sobre Recargar:*

En la Biblioteca de Salud Integral puedes encontrar folletos para veteranos con información sobre las distintas áreas del bienestar. Estos recursos están clasificados en: <https://www.va.gov/PATIENTCENTEREDCARE/veteran-handouts/index.asp#recharge>.

- Introducción a Recargar para Salud Integral
- Consejos para fomentar un sueño saludable
- Cómo cambiar tus hábitos para dormir mejor
- Los beneficios de las pausas y los descansos

- Consejería para el insomnio
- La adicción al trabajo
- Demasiadas malas noticias: Cómo hacer un ayuno de información

## Otros recursos del Departamento de Asuntos de los Veteranos:

Vídeo: "Un enfoque centrado en el paciente: Recargar" <http://youtu.be/zT-bbZmeW4I>

Biblioteca de Salud para los Veteranos. <https://www.veteranshealthlibrary.va.gov>. Puedes hacer búsquedas de todo tipo de problemas de salud, incluyendo información sobre el sueño y los problemas médicos relacionados con él.

### Recursos sobre el sueño

La Fundación Nacional del Sueño tiene recursos y artículos sobre diversas maneras de trabajar con problemas del sueño. <https://sleepfoundation.org/>. También, tiene un diario para ayudarte a monitorear tu descanso. <https://sleepfoundation.org/sites/default/files/SleepDiaryv6.pdf>

La Academia Estadounidense de Medicina del Sueño ofrece recursos enfocados en el sueño saludable y el descanso. <http://www.sleepeducation.org/healthysleep>.

Society of Behavioral Sleep Medicine. <https://www.behavioralsleep.org/>. Esta organización ofrece información general sobre desórdenes del sueño bajo la sección de recursos públicos.

Materiales sobre el sueño de la Asociación Estadounidense de la Psicología. <http://www.apa.org/topics/sleep/index.aspx>.

Integrative Restorative Institute. <https://www.irest.us/try-irest-now>. Este instituto ofrece muestras de meditación guiada.

Tuck ofrece recursos, información y reseñas de productos para el sueño. <https://www.tuck.com/>.

MIT Medical. <https://medical.mit.edu/community/sleep/resources>. En esta página puedes conseguir panfletos y sonido descargable para ayudar con el sueño, incluyendo ruido blanco.

### Programa de Salud Integrativa en la Universidad de Wisconsin:

Folleto sobre hábitos del sueño saludables. [http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout\\_sleep.pdf](http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_sleep.pdf).

La terapia de luz y el sueño [http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout\\_light\\_therapy.pdf](http://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_light_therapy.pdf).

### Tomar descansos

Estrategias para la salud mental en el trabajo. <https://www.workplacestrategiesformentalhealth.com/>. Este grupo se enfoca en la salud mental y la seguridad en varios espacios de trabajo. Bajo la sección de "Resources for employees", puedes encontrar sugerencias relacionadas con actividades de descanso saludables.

### Aumentar su energía

Cómo aumentar tu energía de manera natural: <https://www.health.harvard.edu/energy-and-fatigue/9-tips-to-boost-your-energy-naturally>

Información sobre la fatiga, por la Clínica Mayo: <https://www.mayoclinic.org/symptoms/fatigue/basics/definition/sym-20050894>.

### ***Atención para cuidadores***

ARCH National Respite Network and Respite Center. <https://archrespite.org>. *Este centro provee apoyo para personas que son cuidadoras a tiempo completo.*

### ***Aplicaciones***

**CBT-I Coach**, una aplicación del Departamento de Asuntos de los Veteranos. Puedes conseguirla en el App Store para iPhone y en Google Play para Android.

**Stand Up!** The Work Break Timer. Con esta aplicación puedes configurar recordatorios según la frecuencia con que desees tomar descansos, ya sea de estar sentado, mirando a la computadora o cualquier otra actividad.

**Randomly Remind Me**, una aplicación para Android que permite configurar recordatorios, como para tomar descansos, tomar agua o practicar la atención plena.