

NOTICIAS DE MARZO 2022

Empoderándote con información
para tu bienestar emocional y físico

Mes de la consciencia del sueño

I N D I C E

- 2 // Consejos rápidos para dormir mejor
- 3 // Aceptar los cambios
- 4 // Recursos y eventos

.....

Más del 35% de los adultos no duermen las horas recomendadas de sueño.

Dormir suficientes horas es esencial para la salud y el bienestar. No dormir lo suficiente pone tu salud física y mental en riesgo – posiblemente en un riesgo grave. Y aún así, a muchos de nosotros nos cuesta dormir.

.....



800.834.3773

<https://www.claremonteap.com/>



Consejos rápidos para dormir mejor



La temperatura tiene un impacto importante en un buen sueño

Estudios y encuestas han encontrado que la temperatura es uno de los factores más importantes en la calidad del sueño. Trata de adaptarte a una temperatura más fresca para dormir mejor.



Busca un ejercicio de relajación para todas las noches

Los ejercicios de relajación te ayudan a impulsar la respuesta de relajación de tu cuerpo, la cual te ayuda a quedarte dormido. Investiga sobre ejercicios de relajación y elije uno que te guste.



Mantén un horario fijo por la mañana y por la noche

Un patrón de sueño constante está relacionado con una mejor salud y un mejor sueño. Vete a dormir todas las noches a la misma hora y despiértate todas las mañanas a la misma hora.



Aumenta tu actividad física durante el día

El ejercicio moderado a intenso puede aumentar la calidad de tu sueño y disminuir el tiempo que te tardas en quedarte dormido. Haz un poco más de actividad durante el día para dormir mejor por la noche.



Elimina o reduce tu consumo de alcohol

El alcohol altera muchos de los procesos de tu cuerpo relacionados con el sueño, incluyendo la producción de melatonina y el movimiento ocular rápido. Limita tu consumo de alcohol para un sueño de mejor calidad.



LEE MAS CONSEJOS PARA DORMIR

Hemos escrito más formas en las que puedes mejorar tus hábitos para dormir más y por más tiempo. Visita nuestro reciente blog sobre el sueño.

<https://link.uprisehealth.com/sleep>

DATOS BREVES SOBRE EL SUEÑO

PROBLEMAS DE ESTRES

El 44% de los adultos dice que no durmió durante el mes pasado debido al estrés.

SOÑAR CON DINERO

Las personas con mayores ingresos informan que duermen mejor.

RELACION CON GANANCIA DE PESO

Los adultos que duermen menos de 7 horas por noche tienen un riesgo de obesidad 41% mayor.

PIENSA RAPIDO

Se ha demostrado que un buen sueño mejora la memoria y las habilidades para resolución de problemas.

DEPRESION + SUEÑO

Se estima que el 90% de las personas con depresión tienen problemas de calidad del sueño.

VITAL PARA EL CORAZON

El insomnio está vinculado con alta presión sanguínea y cardiopatías. Un mejor sueño está correlacionado con una mejor salud cardíaca.



Aceptar los cambios

TU LUGAR DE TRABAJO Y VIDA FAMILIAR SIGUEN CAMBIANDO... ¿COMO LO MANEJAS?

Seguimos enfrentando grandes cambios en el lugar de trabajo y en el hogar debido a la pandemia de COVID-19 y a todo el impacto que ha causado.

- » Los centros de trabajo están cambiando sus políticas de permisos, planes de vuelta al trabajo y prácticas de contratación debido a la falta de trabajadores.
- » Las familias necesitan asistencia infantil adicional debido a las exposiciones al COVID-19, enfermedades y cancelaciones de clases.
- » La planificación social sigue en el aire mientras las personas deciden a qué actividades y reuniones están dispuestas a asistir.

De acuerdo con una encuesta, el 41% de las personas dijeron que su mayor preocupación del año pasado era no pasar tiempo con amigos y familiares. Muchas personas están preocupadas por perder el contacto con aquellos que ya no ven con regularidad.

A pesar de que el número de casos está bajando notablemente y se están abriendo más plazas, las personas igualmente deberían prepararse para el cambio continuo. Aquí hay algunas formas en las que puedes adaptarte al cambio y mejorar tu salud y bienestar durante tiempos de inestabilidad:

Concéntrate en tu sueño: El sueño y la relajación son los grandes temas del mes, ¡y es porque son importantes! Un buen sueño por la noche es una forma clave de mantener tu humor estable y tu estrés bajo. Tienes más probabilidades de tener éxito en tus tareas y disfrutar de un mayor bienestar si has descansado bien.

Mantente conectado: La tolerancia al riesgo de cada persona es diferente, y podrías no estar listo para reuniones importantes con extraños. Pero es crucial que tengas un plan para mantenerte en contacto con las personas que más te importan. Camina al aire libre con amigos, juega con tu familia extendida en el parque, conéctate para una noche de juegos virtuales. Averigua qué te funciona y continúa haciéndolo.

Espera y acepta el cambio: Las cosas van a seguir cambiando, y si estás esperando los cambios estarás más preparado emocionalmente cuando sucedan. Cuando experimentes un cambio en casa o en el trabajo, trata de enfocarte en lo que puedes crear debido a este cambio. Buscar oportunidades te dará una mayor sensación de control durante la inestabilidad.

Para más información y consejos, lee nuestro reciente blog sobre la adaptación a los cambios: <https://link.uprisehealth.com/change>



PRACTICAS DE RELAJACION QUE PUEDES INVESTIGAR



Aromaterapia



Respiración profunda



Música relajante



Imágenes guiadas



Hidroterapia



Relajación de Músculos Progresiva

Recursos y eventos



Seminario web de Personal Advantage del mes

Remontar las olas del cambio

El cambio en la vida es inevitable. A pesar de que no siempre podemos controlar lo que pasa, podemos controlar cómo elegimos responder a ello. Lo que nos digamos a nosotros mismos sobre el cambio tendrá un gran impacto en nuestros sentimientos y comportamientos. Durante este seminario web, demostraremos técnicas para navegar los cambios con éxito y para usarlo como una oportunidad de cambio y crecimiento.

Los seminarios web mensuales de Personal Advantage están disponibles el 1er. día de cada mes y los temas anteriores pueden ser consultados en cualquier momento. Para ver los seminarios web, claremonteap.com, seleccione Ventaja personal (se requiere iniciar sesión si es la primera vez) y haga clic en "Seminarios Web". Hay Certificados de Terminación a disposición estableciendo un nombre de usuario y contraseña dentro de la página de Personal Advantage.

Semana de la consciencia del sueño

Del 13 al 19 de marzo de 2022

Muestra tu apoyo a la Semana de consciencia del sueño patrocinada por la Fundación Nacional del Sueño (NSF por sus siglas en inglés) que fomenta la consciencia comunitaria y los recursos de apoyo. Aprende más sobre los beneficios de un sueño óptimo y sobre cómo el sueño afecta a la salud, al bienestar y a la seguridad www.thenf.org

Producto destacado: Servicios legales

Evitar el fraude en la presentación de impuestos

A medida que ingresamos en otra temporada de impuestos, los ladrones están preparados una vez más para presentar declaraciones de impuestos falsas, cobrar reembolsos de impuestos fraudulentos y hacer que sea extremadamente difícil para los empleados presentar sus impuestos de 2021. Visite Claremonteap.com, en el menú desplegable Empleados y familias, seleccione "Servicios legales" para obtener una descripción general de los servicios que ofrecemos. También puede llamar a Claremont para programar una cita con un asesor legal para analizar sus necesidades de declaración de impuestos.