

# Descanso, Relajación y Ejercicio

Puede ser difícil mantener un estilo de vida saludable en el mundo de ajetreo y bullicio en el que vivimos. Si estas en la escuela, yendo al trabajo o cuidando a tu familia, el tiempo parece evaporar. Cuidarse bien de su cuerpo y mente puede hacer la diferencia en cuan saludable está en general y que tan bien usted lidia con los cambios. Hacer ejercicio, relajando y dormir lo suficiente le ayudara hacer mejor y disfrutar más de la vida. Cuidarse bien a si mismo tal vez requiere un poco más tiempo e esfuerzo, pero vale la pena.

## Relajar

Obtener la cantidad correcta de sueño de calidad es esencial a su capacidad de aprender y procesar memorias. Adicionalmente, el sueño ayuda a restaurar la energía de su cuerpo, repara tejido de músculos y desencadena la liberación de hormonas que afectan el crecimiento y el apetito. Igual al ejercicio, la cantidad de sueño que requiere depende de su edad. El instituto nacional de corazón, pulmón y sangre recomienda por lo menos 11 a 12 horas de sueño para niños de edad preescolar, 10 horas para niños de edad escolar, 9 a 10 horas para los adolescentes y 7 a 8 horas para los adultos. La calidad del sueño también importa. La calidad del sueño refiera a cuánto tiempo pasa en el sueño de Movimiento Rápido de los Ojos. El sueño REM es lo más restaurativo de los 5 ciclos de sueño y debe representar una cuarta parte del tiempo que pasa durmiendo.

Si no duerme lo suficiente y que sea de buena calidad de vez en cuando, puede notar que despierta sintiéndose atontado, no bien descansado, y experimentar dificultad concentrando. Si no duerme lo adecuado consecuentemente, esta a mayor riesgo para condiciones como las enfermedades del corazón, diabetes, obesidad, dolores de cabeza y depresión. Intenta mantenerse dentro de las pautas sugeridas para la cantidad de sueño – dormir demasiado sobre una base regular también puede ser problemático para su salud. Si siente que no esta durmiendo lo suficiente sobre bases regular y si afecta a su trabajo o vida personal, habla con su medico primario para discutir si puede tener un trastorno del sueño subyacente, como el insomnio o apnea del sueño.

## Consejos Para Dormir Bien por la Noche

- Evita los estimulantes como la cafeína y nicotina por las noches.
- Establecer un horario de vigilia y sueno para todos los días de la semana, incluyendo los fines de semana.
- Mantenga su termostato a una temperatura fresca pero cómoda, entre 60 a 70 grados.
- Evita las siestas por la tarde.
- Trate de no mirar la tele o hacer trabajo en la cama; si lo haga, detenga una hora antes de que gustaría dormir.
- Si típicamente haga ejercicio por las tardes, intenta ajustar su entrenamiento más temprano en el día.

## Relajación

Aunque no hay pautas específicas para la cantidad de relajación que una persona debe incorporar a su estilo de vida, tomar tiempo para relajarse y disfrutar de la vida es una parte importante para mantener una buena salud. La relajación profunda, como la meditación, cuando se practica regularmente no solamente alivia el

estrés y ansiedad, pero también se muestra que mejora el estado de ánimo. La relajación profunda también tiene muchos otros beneficios potenciales – puede disminuir la presión sanguínea, aliviar dolor, y mejorar tus sistemas inmune y cardiovascular. Tomar tiempo a encontrar para el disfrute también es un elemento importante de la relajación. Riéndose disminuye el dolor, puede ayudar a tu corazón y pulmones, promover la relajación de músculos y puede reducir la ansiedad. Si no estás tomando suficiente tiempo para relajarte, te puedes encontrar sintiendo tenso y estresado. El estrés a largo plazo, si no se aborda, puede causar una serie de problemas de salud, incluyendo dolor del pecho, dolores de cabeza, problemas digestivos, ansiedad, depresión, cambios en deseos sexuales y la capacidad de enfocar.

## **Ejercicio**

Obtener la cantidad apropiada de ejercicio beneficia casi todos los aspectos de la salud de uno. El ejercicio no solamente ayuda controlar su peso, también mejora la salud mental, el estado de ánimo, la probabilidad de vivir más tiempo, y la fuerza de tus huesos y músculos. Los adultos de edad 18 y más necesitan por lo menos 2 horas y media de actividad aeróbica moderada cada semana y ejercicios de fortalecimiento muscular dos veces a la semana. Los niños y adolescentes necesitan una hora de actividad física cada día, con actividad vigorosa por lo menos tres días a la semana. También necesitan ejercicios de fortalecimiento muscular por lo menos tres días a la semana.

Actividades moderadas intensas incluyen caminando rápidamente, jardinería, jugar al tenis de dobles o pasear tranquilamente en bicicleta. Actividades vigorosas intensivas incluyen trotar, corriendo, vueltas de natación, caminatas o actividades grupales como Zumba. Actividades de fortalecimiento para incluir en su rutina dos veces a la semana incluyen yoga, levantando pesas, ejercicios de banda de resistencia y actividades de resistencia de peso corporal. No tienes que pasar horas en una rueda de andar cada día para llegar a las cantidades recomendadas de actividad física. Diez minutos de actividad moderada o vigorosa a la vez 15 veces a la semana (aproximadamente dos veces al día) serían suficiente.

Si no recibes suficiente ejercicio te pone a mayor riesgo para enfermedad cardiovascular, diabetes tipo 2, síndrome metabólico, presión alta sanguínea y algunos cánceres. Adicionalmente, si te sientas o te paras por mucho tiempo, es más probable que tenga dolor de espalda, así que es importante alternar sentar y parar durante todo el día y asegurar moverse periódicamente.