



PREVENCIÓN Y BIENESTAR

EL SUEÑO Y LA SALUD MENTAL

Departamento de Servicios de Desarrollo de California



¿Este boletín es útil?

Haga clic aquí

Tener un estilo de vida saludable implica tomar decisiones que favorecen su salud. Es pensar la forma de mantenerse saludable en todos los aspectos de la vida, como la alimentación, el ejercicio, el sueño y el manejo del estrés. También significa ser proactivo en el cuidado de la salud, por ejemplo, ir al médico y al dentista. Es importante hacer elecciones saludables en estos aspectos de la vida y entender cómo pueden prevenir o reducir problemas graves de salud.

Consejos útiles para mejorar la salud emocional

Todos tenemos días en que nos sentimos estresados, tristes o molestos.

Si nota que se siente triste, estresado o sobrepasado, hable con alguien de confianza. Esto es muy importante si observa que se siente de esta forma con más frecuencia de lo habitual.

Encuentre actividades que disfrute y que pueda hacer con regularidad para preservar su bienestar.

Identifique las cosas que puedan estar causándole estrés o disgusto y comience a formar hábitos de cuidado personal.

Trate de volcar sus sentimientos en un diario o un cuaderno, ya sea con palabras o ilustraciones.

Deténgase cuando comience a tener pensamientos negativos y dese elogios genuinos.

Desconéctese del correo electrónico y las redes sociales y pruebe otras actividades, como una nueva receta saludable.

[Desconéctese y tome descansos](#) cuando se sienta estresado o molesto.



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a las personas, sus familias y otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).

Consejos útiles para mejorar la salud emocional (continuación)

Hable con su equipo de apoyo sobre su salud mental, en especial si siente que necesita apoyo. Consulte sobre los diferentes recursos y opciones de apoyo disponibles.

Realice respiraciones profundas cuando se sienta estresado o ansioso. Puede aplicar dos técnicas:

Inhale mientras cuenta hasta cuatro, retenga el aire por otros cuatro segundos, exhale en cuatro tiempos y aguante sin respirar mientras vuelve a contar hasta cuatro, repita.

Inspire e imagine que el aire está lleno de una sensación de paz y calma; espire e imagine que deja salir el estrés y la tensión.

Manténgase conectado con otras personas, incluidos los amigos y familiares.

Llame a alguien, organice una visita o escriba una carta, un mensaje de texto o un correo electrónico.

Fuente: [Health Care for Adults with Intellectual and Developmental Disabilities](#)

Consejos útiles para mejorar el sueño

Establezca y mantenga una rutina relajada y sin estrés a la hora de acostarse. Irse a la cama a la misma hora por la noche y levantarse a la misma hora por la mañana puede ayudarlo a dormir mejor.

Genere un ambiente que favorezca el sueño en su habitación.

Un lugar silencioso, oscuro y fresco (entre 60 y 75 grados) puede ayudar a conciliar un sueño profundo.

Evite el consumo de cafeína, alcohol y nicotina cuatro a seis horas antes de acostarse.

Termine de cenar varias horas antes del horario de acostarse.

Si tiene hambre después de comer, consuma un bocadillo liviano, pero evite alimentos que puedan causarle indigestión, como lácteos, carbohidratos o azúcar.

Algunos medicamentos pueden afectar el sueño, consulte al médico si se pueden tomar más temprano para evitar este inconveniente.

El ejercicio puede ayudarlo a dormirse más rápido y conciliar un sueño más profundo.

Se debe terminar de ejercitar al menos tres horas antes del horario de acostarse.

Fuente: [División de Medicina del Sueño de la Facultad de Medicina de Harvard](#)



El Departamento de Servicios de Desarrollo elabora los boletines de bienestar y seguridad para recordar a las personas, sus familias y otras personas las actividades de bienestar específicas identificadas en nuestra comunidad. Por medio de esta encuesta, le solicitamos que nos dé su opinión sobre este boletín y sobre lo que podemos mejorar: [Encuesta del boletín](#).