

CARMEN ALICIA

MAQUILLISTA PROFESIONAL
PARA CUALQUIER
OCASIÓN ESPECIAL

629.792.0378



CAARMENALICIAA

Con el dispositivo Echo Show de Amazon puede escuchar sonidos relajantes de la naturaleza y hasta escuchar una meditación guiada.



Aunque diferentes ciudades y estados ya están empezando a abrir ciertos establecimientos y lugares, todavía estamos lejos de volver a la normalidad que disfrutábamos antes del caos del COVID-19. La angustia de la situación ha llevado a que parte de la población sufra de insomnio y problemas para dormir. Según un reporte de “Express Scripts”, una compañía proveedora de medicamentos, el uso de medicinas para conciliar el sueño y reducir la ansiedad se incrementó en un 21% en los pasados meses. El número llegó a su punto más alto el mismo día que la Organización Mundial de la Salud declaró el COVID-19 como una pandemia mundial.

Ya que mantener un horario de sueño saludable es elemental para combatir cualquier posible infección y enfermedad y para tener la mente tranquila y alerta, les recomendamos los siguientes consejos para dormir mejor:

Mantener una actividad física normal

Durante la cuarentena es muy fácil caer en hábitos sedentarios que conllevan a un mayor riesgo de obesidad. También es esencial fatigar el cuerpo para que requiera descanso en la noche. Para solucionar esto sin tener que salir de casa, puede consultar el internet para encontrar las rutinas y videos de ejercicio para cada nivel. Le recomendamos buscar rutinas de Zumba en YouTube las cuales incorporan el baile y son muy divertidas especialmente para aquellos que no acostumbraban a ir al gimnasio o practicar un deporte antes de la pandemia. En YouTube también encontramos ejercicios de Yoga que se enfocan en crear un ambiente relajante para crear flexibilidad en los músculos, facilitar la tranquilidad de pensamiento y mantener el cuerpo en el mejor estado para conciliar el sueño.

Zona Digital

ESCUCHAR

¿Tiene problemas para dormir durante la cuarentena?

No está solo, la tecnología le ayuda

Sonidos de sueño y relajación

Si tiene un dispositivo de Amazon Alexa como el Echo Show, este puede tocar sonidos como ecos de lluvia y del mar que le ayudarán a relajarse y a dormir. Si no quiere que suenen toda la noche, también puede crear una rutina para que el aparato se apague a cierta hora.

Alexa también cuenta con una habilidad, o “skill”, llamada frecuencia de relajación. Según su página de internet, es una vibración en 406,41Hz que estimula las áreas del cerebro encargadas de la relajación.

Meditaciones Guiadas

Entrar en un estado de relajación es elemental para evitar pensamientos de angustia y de preocupación que

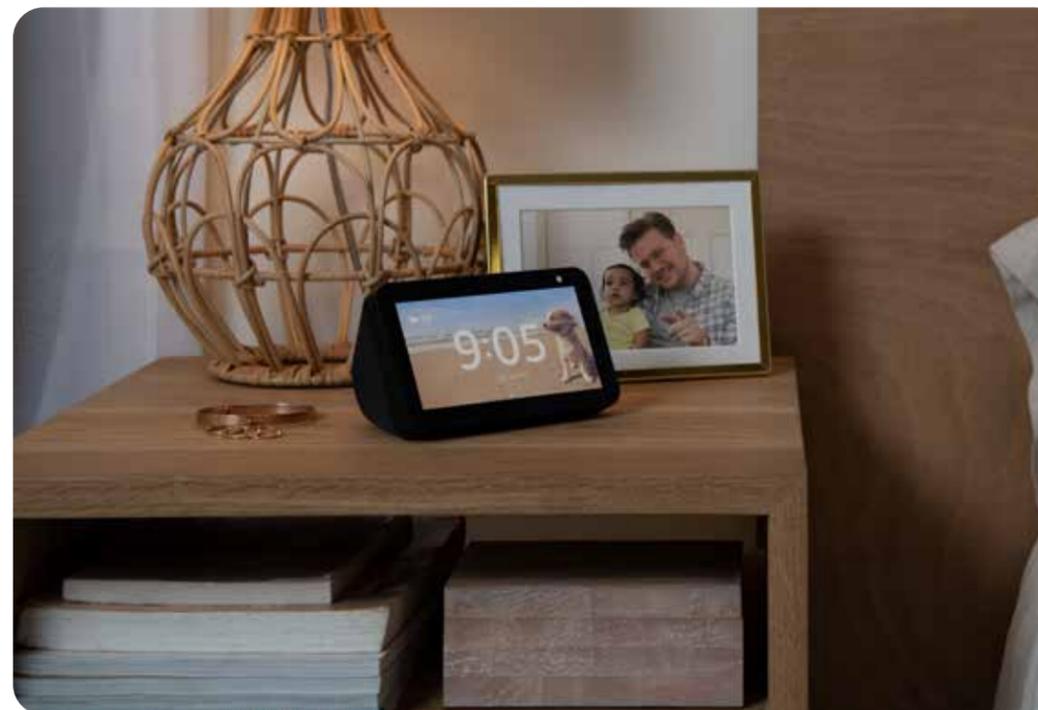
no dejan dormir en las noches. Por eso es muy buena idea usar su dispositivo de Alexa para decirle que lo guíe en una meditación. Solo debe decir “Alexa, inicia meditación guiada” y de inmediato un instructor virtual le guiará en una meditación para que su cuerpo se relaje y respire de la manera que necesita para poder conciliar el sueño.

Buena dieta

Para que su sistema digestivo no esté activo cuando lo necesita relajado a la hora de dormir, trate de no comer mucho o que su cena conste de alimentos no grasos. También evite tomar café, cualquier tipo de cafeína o bebidas azucaradas después de las 4pm para que no afecten su sistema nervioso y le llenen de energía cuando esté tratando de dormir.

No usar celular o computador una hora antes de dormir

El cerebro humano cuenta con un reloj biológico llamado el ritmo circadiano que le dice cuándo dormir y cuándo despertarse. Este funciona alrededor de las horas del sol ya que la luz activa ciertas partes del cerebro para que se despierte. De la misma manera, la oscuridad dictamina cuando hay que dormir. Por eso es que la luz despierta en medio de la noche. Trate de no usar ninguna pantalla al menos una o dos horas antes de dormir, sea de computador, celular o televisor para que su cerebro automáticamente se apague poco a poco.



¡LOS MEJORES
HOT DOGS ESTILO
COLOMBIANO!
De carne, vegetariano y vegano;
entre otras delicias.



4280 N Drinkwater Blvd suite 200
Scottsdale, AZ 85251 | Teléfono (480) 426 9218
Lunes a Sábado 11 A.M. - 8 P.M.

Domingos 12 a 4:00PM

www.simonshotdogs.net Simon's Hot Dogs simonshotdogs

CONTACTO TOTAL LA REVISTA QUE HABLA N° 92 | MAYO 21 A JUNIO 3 DE 2020