



EN ESTA EDICIÓN

Mes del sueño, el descanso y la recuperación

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well:
¡Inscríbese ahora!

Movimiento mensual

5 ejercicios fáciles para el dolor lumbar

Receta

Cena para comenzar la semana:
arroz con frijoles rojos



Wise & Well

¡Le damos la bienvenida al Boletín Wise & Well!
Aquí, mes a mes, promovemos el bienestar y le acercamos temas relacionados con la salud para que se sienta cada vez mejor.

Sueño, descanso y recuperación

¿Hay algo peor que la criptonita para Superman o que el ananá en la pizza? Sí, una noche mal dormida. Para un trabajador promedio de los Estados Unidos, una noche de mal sueño puede desencadenar una avalancha de consecuencias que se extenderá por el resto de la jornada. Incluso aquellos empleados más despiertos y motivados corren el riesgo de convertirse en la versión menos sociable y eficiente de sí mismos con solo perder una noche de sueño relajado, renovador y de calidad.

Con un aviso de “Cerebro fuera de servicio” ni siquiera podríamos empezar a describir la niebla mental que se genera cuando el sueño se desequilibra. Ya sea por una conciencia menos aguda, que convierte un simple viaje en una situación más riesgosa que lo habitual, o por una capacidad de decisión alterada, que afecta el pensamiento crítico en una reunión importante, cuando el cerebro necesita esforzarse por funcionar a toda máquina, hasta las tareas más simples se vuelven una batalla cuesta arriba. Así, es posible encontrar profesionales luchando por ponerse al día o simplemente desbordándose en el caos. Ante esta situación, no hay cafeína que alcance. Y, para el final del día, cuando la reserva de energía ya está completamente agotada, lo único que queda es una sensación de frustración y potencial desaprovechado.

¿Alguna vez le ha ocurrido esto? Pues no es la única persona. En este mundo acelerado y frenético en el que vivimos, el descanso suele quedar relegado a las fechas de entrega, las responsabilidades y, aunque suene ridículo, a la demanda constante de nuestros dispositivos digitales. A veces, el ritmo de la vida moderna apenas nos deja tiempo para hacer una pausa y descansar, y esto hace que una buena noche de sueño parezca más un lujo que la necesidad biológica que realmente es.

Nuestro botón de reinicio es más importante de lo que creemos

En algunos estudios recientes, se ha revelado un hecho fascinante: aunque creamos que podemos seguir «funcionando» a pesar de estar privados del sueño, nuestro cerebro pierde la capacidad de juzgar con precisión cuánto nos perjudica no dormir lo suficiente. Es como si tuviéramos un indicador de gasolina defectuoso: tal vez nos sentimos bien, pero nuestro desempeño mental se está agotando.

«En este mundo acelerado y frenético en el que vivimos, el descanso suele quedar relegado a las fechas de entrega, las responsabilidades y, aunque suene ridículo, a la demanda constante de nuestros dispositivos digitales».

El reinicio de cada noche

Piense en el sueño como el equipo de mantenimiento de su cuerpo, que viene cada noche para cumplir tres tareas fundamentales:

1. La brigada de limpieza

Mientras dormimos, el cerebro usa ese tiempo para deshacerse de los «restos» mentales que se acumularon durante el día. No es solo descanso, es una recuperación activa en la cual se eliminan las toxinas y se preparan las redes neuronales para los desafíos del día siguiente.

2. El equipo de memoria

El cerebro también aprovecha esas horas para procesar las experiencias diurnas, reforzando los recuerdos importantes y las habilidades para resolver problemas. Esa es la razón por la cual a menudo se nos ocurren soluciones después de una buena noche de sueño: ¡el cerebro ha estado trabajando en eso!

3. La cuadrilla de reparación

Desde la estimulación del sistema inmunitario hasta la reparación muscular, el cuerpo lleva a cabo tareas de mantenimiento esenciales durante el sueño. Algo similar a tener un equipo de vitalidad y bienestar trabajando durante el turno de la noche.

¿Qué sucede si no usamos ese botón de reinicio?

Cuando no dormimos lo suficiente:

- Nuestra capacidad para tomar decisiones es puesta en jaque, incluso aunque no lo notemos.
- La regulación emocional se torna más desafiante.
- Las habilidades para resolver problemas disminuyen.
- Los reflejos físicos se ralentizan.
- El sistema inmunitario se debilita.
- Los riesgos de salud a largo plazo aumentan.

Recursos adicionales

Próximo *webinar* de Wise & Well: ¡Inscríbese ahora!

Tema: **Herramientas para optimizar el sueño**

¿Cuándo? El día **martes 11 de marzo** | De **12:00 m. a 1:00 p. m. ET**



Para inscribirse, [haga clic aquí](#) o escanee el código QR. Para obtener más información, consulte el [Volante para empeados](#).

Por lo tanto, cuando omitimos ese reinicio, el precio que pagan nuestro cuerpo y nuestra mente no solo es temporario, sino que se va acumulando con el tiempo y afectando todo, desde la capacidad para pensar con claridad hasta la salud en el largo plazo. Y, lo que es peor, cuanto más tratamos de pasar por alto los síntomas, más difícil es reconocer lo mucho que en realidad estamos luchando. Por ese motivo, saber lo que sucede cuando no dormimos de forma adecuada puede ayudarnos a recuperar el control y hacer cambios a largo plazo que mejoren no solo nuestro descanso sino también nuestro desempeño.

Dormir es mi superpoder

El sueño no es un lujo. Es el botón de reinicio del cuerpo, un elemento esencial de nuestra rutina diaria que energiza el cerebro, rejuvenece el cuerpo y fortalece la resiliencia emocional. Al ignorarlo, no solo comprometemos nuestro día de trabajo, sino que ponemos en riesgo nuestra salud general.

Si ha estado durmiendo poco, es hora de hacer una pausa y darle prioridad al sueño. A continuación, le dejamos algunos consejos prácticos para que no negocie sus horas de sueño y logre que el descanso sea una parte esencial de su rutina...

Establezca un horario fijo para dormir

Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana. Esto ayuda a regular el reloj biológico y promueve un descanso más constante y de mejor calidad.

Cree un entorno propicio para descansar

Convierta su habitación en un santuario para el descanso: una luz tenue, un ambiente fresco y pocas distracciones le avisarán a su cuerpo que es hora de relajarse.

Desconéctese antes de acostarse

Limite el tiempo de pantalla al menos 30 minutos antes de ir a la cama. La luz azul de los dispositivos interfiere en la capacidad de conciliar el sueño: en lugar de usar pantallas, trate de leer, escribir en su diario o meditar.

Mueva el cuerpo

La actividad física habitual, en especial cuando se practica por la mañana, ayuda a regular el sueño. Intente no ejercitarse antes de ir a la cama ya que eso alterará la tranquilidad que precisa para conciliar el sueño.

Cuide su alimentación

No ingiera comidas pesadas ni cafeína en las últimas horas del día. Prepárese una cena liviana y equilibrada acompañada de una bebida descafeinada, como puede ser un té de hierbas, para indicarle a su cuerpo que se relaje.

Recuerde: el botón de reinicio está siempre ahí, esperando que lo use. No espere a desbordarse. Procure descansar como se merece y vea cómo su desempeño, su estado de ánimo y su bienestar general se van transformando.

¡A descansar, superestrella! Ya verá como mañana sus superpoderes estarán listos para que pueda aprovecharlos.



Movimiento mensual

5 ejercicios fáciles para el dolor lumbar

El dolor lumbar puede afectar de forma significativa su vida diaria. Sin embargo, haciendo ejercicios suaves con regularidad es posible aliviar el malestar que genera. Aquí le dejamos cinco ejercicios de bajo impacto pensados para fortalecer y rehabilitar los músculos de la parte baja de la espalda.

1. Postura de la tabla (sobre antebrazos)

Ubíquese en una postura como si fuera a hacer flexiones, pero con los antebrazos apoyados en el suelo, separados a un ancho de hombros. Mantenga la espalda recta y el tronco firme, de manera que la columna quede en posición neutral.

El objetivo: mantener la postura durante 30 segundos.

2. Postura del medio puente (dinámica)

Recuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separados a un ancho de caderas. Eleve las caderas cuidando que la espalda se mantenga recta. Concéntrese en contraer los glúteos y músculos del tronco. Mantenga la postura durante 5 segundos; con suavidad, vuelva a la posición inicial.

El objetivo: completar 3 series de 10 repeticiones cada una.

3. Ejercicio de *swimming*

Recuéstese boca abajo y extienda los brazos hacia adelante y las piernas hacia atrás. Este ejercicio aeróbico de bajo impacto aumenta la irrigación sanguínea de la parte baja de la espalda y puede ser útil en un programa de manejo del peso, lo cual, a su vez, podría disminuir el dolor lumbar.

El objetivo: sostener un movimiento suave durante 30 segundos.

4. Postura del perro-pájaro

Apóyese en el suelo sobre las palmas y rodillas. Extienda una pierna hacia atrás mientras estira el brazo opuesto hacia adelante. Sostenga la postura durante 5 segundos. Si desea hacer una versión avanzada, sume la extensión del brazo opuesto.

El objetivo: hacer 10 repeticiones de cada lado.

5. Postura de la mesa y del niño

Ubíquese en la postura de la mesa, es decir, con las palmas y rodillas sobre el suelo, y la espalda recta. Luego comience a flexionar las rodillas llevando los glúteos hacia atrás hasta que estos se apoyen sobre los talones; mantenga los brazos extendidos hacia adelante (sin despegar las palmas del suelo).

El objetivo: mantener cada postura durante 30 segundos, alternando 5 veces entre una y otra.

La infografía original está disponible en inglés aquí:

<https://blog.ohiohealth.com/exercises-lower-back-pain/>

Fuente: [ohiohealth.com](https://www.ohiohealth.com)



Cena para comenzar la semana: arroz con frijoles rojos

La atesorada tradición de los lunes por la noche en Nueva Orleans, el arroz con frijoles rojos, pasó de ser un plato práctico a convertirse en una comida reconfortante clásica para todo el año. La textura cremosa característica de este plato se obtiene al cocinar los frijoles rojos de Camellia a fuego lento durante un largo rato, con la combinación perfecta de cebolla, pimientos y apio. Solo se puede mejorar agregándole ajo y lo que quedó de la pata de jamón del domingo. Aunque tradicionalmente se prepara a fuego lento, los métodos de cocción modernos, como la Instant Pot, permiten obtener la misma consistencia aterciopelada con el toque final que solo le puede dar un pisapapas.

Ingredientes

Verduras

- 450 g (1 lb) de frijoles rojos secos, preferentemente de la marca Camellia, remojados y escurridos
- 5 tazas de agua
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 450 g (1 lb) de salchicha ahumada, preferentemente tipo *andouille*, cortada en rebanadas de unos 6 mm (0.25 in).
- 2 cebollas amarillas medianas picadas (aproximadamente 4 tazas)
- 4 tallos de apio (aproximadamente 1 ½ taza)
- 1 pimiento verde picado
- 1½ cucharada de condimento criollo, preferentemente de la marca Tony Chachere's (línea Original).

Ingredientes

Condimentos

- ½ cucharadita de pimienta negra
- 6 dientes de ajo picados
- 3 hojas de laurel
- ¼ de cucharadita de salvia en polvo
- 1 cucharada de albahaca desecada
- 1 racimo de cebolla de verdeo picado (aproximadamente ⅓ de taza)
- ⅓ de taza de perejil fresco de hoja plana y un poco más para decorar
- 3 cucharadas de salsa picante, preferentemente de la marca Crystal, y un poco más para decorar
- Arroz blanco cocido caliente, listo para servir



Cena para comenzar la semana: arroz con frijoles rojos

Preparación

1. Coloque los frijoles y las 5 tazas de agua en una olla a presión programable (como la Instant Pot). Cubra la olla con la tapa y trábela. Coloque la palanca para liberar el vapor en la posición SEALING (cierre). Seleccione la configuración PRESSURE COOK (cocción a presión). Seleccione la opción HIGH (alto) para cocinar a presión alta durante 15 minutos (la olla tomará entre 8 y 10 minutos en alcanzar la presión indicada antes de comenzar la cocción). Con cuidado, coloque la palanca para liberar vapor en la posición VENTING (ventilación) y deje que el vapor se escape por completo (la válvula de flotador caerá). Esto tomará unos 2 minutos. Destape la olla.
2. Mientras los frijoles se cocinan, caliente aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las salchichas. Cocine y revuelva con frecuencia hasta que se doren de manera uniforme, durante unos 10 minutos. Retire las salchichas de la olla y escúrralas sobre servilletas de papel.
3. Agregue la cebolla a la olla y cocínela a fuego medio. Revuelva con frecuencia y retire los trozos quemados hasta que esté bien dorada, durante unos 8 minutos. Agregue el apio, los pimientos, el condimento criollo, la pimienta negra, el ajo, las hojas de laurel y la salvia. Frote las hojas de albahaca entre las palmas de las manos y agréguelas a la olla. Cocine y revuelva de vez en cuando, hasta que las verduras estén bien cocidas, durante unos 10 minutos. Incorpore las salchichas y retire del fuego.
4. Agregue la mitad de los frijoles a la olla y aplaste la preparación con un pisapapas hasta que esté cremosa. Incorpore el resto de los frijoles y cocine hasta que el líquido alcance la textura de una salsa.
5. Incorpore la cebolla de verdeo, el perejil y la salsa picante. Sirva con arroz, y decore con perejil y salsa picante.

Fuente: [foodandwine.com](https://www.foodandwine.com)

NFP Corp. y sus subsidiarias no proporcionan asesoramiento legal. La información que se brinda aquí solo tiene fines informativos generales. Consulte a su asesor legal antes de implementar alguna estrategia de bienestar como parte de su oferta de beneficios integrales para empleados.

2/25 (24-CB-CB-HW-240431) Copyright © 2025 NFP. Todos los derechos reservados.



Marzo es el mes del sueño, el descanso y la recuperación

Este mes, cada uno de los consejos para dormir mejor nos recuerda la importancia del descanso adecuado para nuestro bienestar general.

7 de marzo

Comprenda los efectos del sueño

Aprenda acerca de los factores de riesgo y converse con sus seres queridos sobre los antecedentes médicos familiares. El desempeño mental depende del sueño más de lo que cree. Al igual que un indicador de gasolina defectuoso, cuando no duerme lo suficiente, el cerebro pierde la capacidad de juzgar con precisión cuánto le perjudica la falta de sueño. Esta semana, tómese un tiempo para reflexionar acerca de cómo sus patrones del sueño afectan su desempeño diario.

14 de marzo

Reciba a su equipo de reinicio nocturno

Piense en el sueño como si fuera el equipo de mantenimiento de su cuerpo. Cuando duerme, el cerebro se deshace de los «restos» mentales, procesa los recuerdos y fortalece las redes neuronales. El cuerpo repara los músculos y estimula el sistema inmunitario. No negocie sus horas de sueño y haga que el descanso sea una parte esencial de su rutina de esta semana.

21 de marzo

Cree su santuario para el descanso

Transforme su habitación en un entorno propicio para dormir. Procure una iluminación tenue, mantenga el ambiente a una temperatura fresca y minimice las distracciones. Esta semana, comprométase a desconectarse de los dispositivos 30 minutos antes de ir a la cama. ¡Su cerebro se lo agradecerá!

28 de marzo

Cultive mejores hábitos del sueño

La constancia es clave para lograr un descanso de calidad. Establezca un horario fijo para dormir, incluso los fines de semana. Préstele atención a la alimentación: no ingiera comidas pesadas ni cafeína en las últimas horas del día. ¿Qué tal preparar un té de hierbas como parte de su rutina para relajarse antes de dormir?



Recuerde: el botón de reinicio está siempre ahí, esperando que lo use. Comparta estos consejos con esos colegas y seres queridos que podrían estar quedándose sin batería. Juntos podemos lograr que nuestra comunidad descanse mejor.

Envíeles a sus empleados nuestros consejos semanales de Wise & Well. Son breves mensajes con información sobre salud y bienestar que podrán incorporar fácilmente a su vida diaria.

– Su equipo de Wise & Well

Fuente: [apa.org](https://www.apa.org)

Descanse bien por la noche para tener un día espléndido. A continuación, le dejamos algunos consejos prácticos para que no negocie sus horas de sueño y logre que el descanso sea una parte esencial de su rutina.

¿Por qué es importante dormir?

20-30%

Cuando duerme poco, su desempeño disminuye entre un 20% y un 30%.



El sueño funciona como un equipo de mantenimiento nocturno y fortalece las redes neuronales.

Acuéstese y levántese a la misma hora todos los días.



Duerma en una habitación fresca y oscura.



Evite la exposición a pantallas 30 minutos antes de ir a la cama.



No consuma cafeína después de las 5:00 p. m.



Pequeñas acciones para descansar mejor