
Oct 26, 2018 | Escrito por Karen Navarro | 0

Foto: Archivo

Deshacerte del **sueño en el trabajo**, es de las cosas más difíciles de lograr, ¡por más que intentas mandar a tu cuerpo que aún no es hora de dormir, no te hace mucho caso!, y es que aunque te levantes al baño (un par de veces) o por un poco de agua, hay una fuerza que te hace querer cerrar los ojos y tener una pequeña siesta.

De acuerdo a una publicación en la revista **Neurobiology of Learning and Memory**, dormir una siesta de 30 minutos o menos después de la comida es benéfico para el aprendizaje y la memoria, es decir nos ayuda a tener una mejor concentración y rendimiento en el trabajo, sin embargo, en la mayoría de trabajos no es una práctica aceptable.

Por ello, si no puedes tener una pequeña siesta, estas son las recomendaciones para “espantar” tu sueño:

Consume un alimento estimulante, entre los que se encuentran: el café, chocolate negro o té de jengibre, entre otros. Esto te ayudará a acelerar los latidos y mejorar la circulación sanguínea, sin embargo, por lo mismo no debes abusar de ellos, solo es para que se te quite el sueño de vez en cuando.

Si eres sensible a alimentos como el café, una excelente opción es comer una manzana, pues contiene el azúcar suficiente para darte **energía**.

Toma algo frío o helado o un poco de agua en la cara, permitirá activarte.

Come algún cítrico, por ejemplo prepárate un **agua con limón**. El cítrico es un fruto rico en vitamina C y antioxidantes, lo que ayuda a activar tu cuerpo.

Levántate y realiza estiramientos: estira tus músculos, tus hombros llévalos hacia atrás (de modo que quede tu espalda derecha) levanta un brazo y realiza círculos, después con el otro.

Mueve la cabeza en todas las direcciones, realiza círculos.

Si desde que inició el día sientes cansancio, procura que en tu alimentación haya alguna porción de cereales integrales o pastas, esto te dará energía.

Intercambia algún comentario con un compañero o realiza alguna llamada, esto permitirá activar tu cerebro.

¡No comas azúcar en exceso!, cuando tenemos mucho sueño, la mayoría de las personas nos dice que hay que comer azúcar para darnos energía, sin embargo, esta energía sí llegará pero solo por un par de horas, después ocurrirá lo contrario y la **pesadez** no te dejará tranquilo.

Con estos sencillos trucos podrás despertarte en la oficina sin el riesgo de que tu jefe se de cuenta.

Contenido Relacionado: [10 trucos para levantarte temprano y sin sueño](#) [1]

Categoría:

- [Salud](#) [2]

Addthis:

Antetitulo: Según Neurobiology of Learning and Memory

Del día: No

Créditos: YVKE Mundial/Noticias 24

Titulares: No

Destacada: No

Source URL: http://www.radiomundial.com.ve/article/t%C3%A9cnicas-para-espantar-el-sue%C3%B1o-en-el-trabajo?qt-lateral_noticias=1

Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/node/3418>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>