

Día Mundial del Sueño

Viernes 18 Marzo

¿Estás durmiendo bien?

La mayoría de los adultos sanos necesitan al menos de 7 a 9 horas de sueño por noche. Dormir lo suficiente es tan vital como comer sano y hacer ejercicio con regularidad: restaura y recarga el cuerpo para recuperar la salud.

Un buen sueño te ayudará a...

Enfermarte menos

Un sueño suficiente y de calidad fortalece tu sistema inmunológico, lo que le permite combatir mejor los antígenos como las bacterias, las toxinas y los virus. Piensa en las veces que has estado enfermo y cuánto necesitabas dormir. Ese es tu cuerpo obligándote a bajar el ritmo para que pueda repararse a sí mismo.



Regular tu ingesta de calorías

Dormir lo suficiente le permite a tu cerebro controlar el apetito y resistir mejor la tentación de alimentos poco saludables y altos en calorías. Es algo muy simple de hacer para mejorar la dieta.



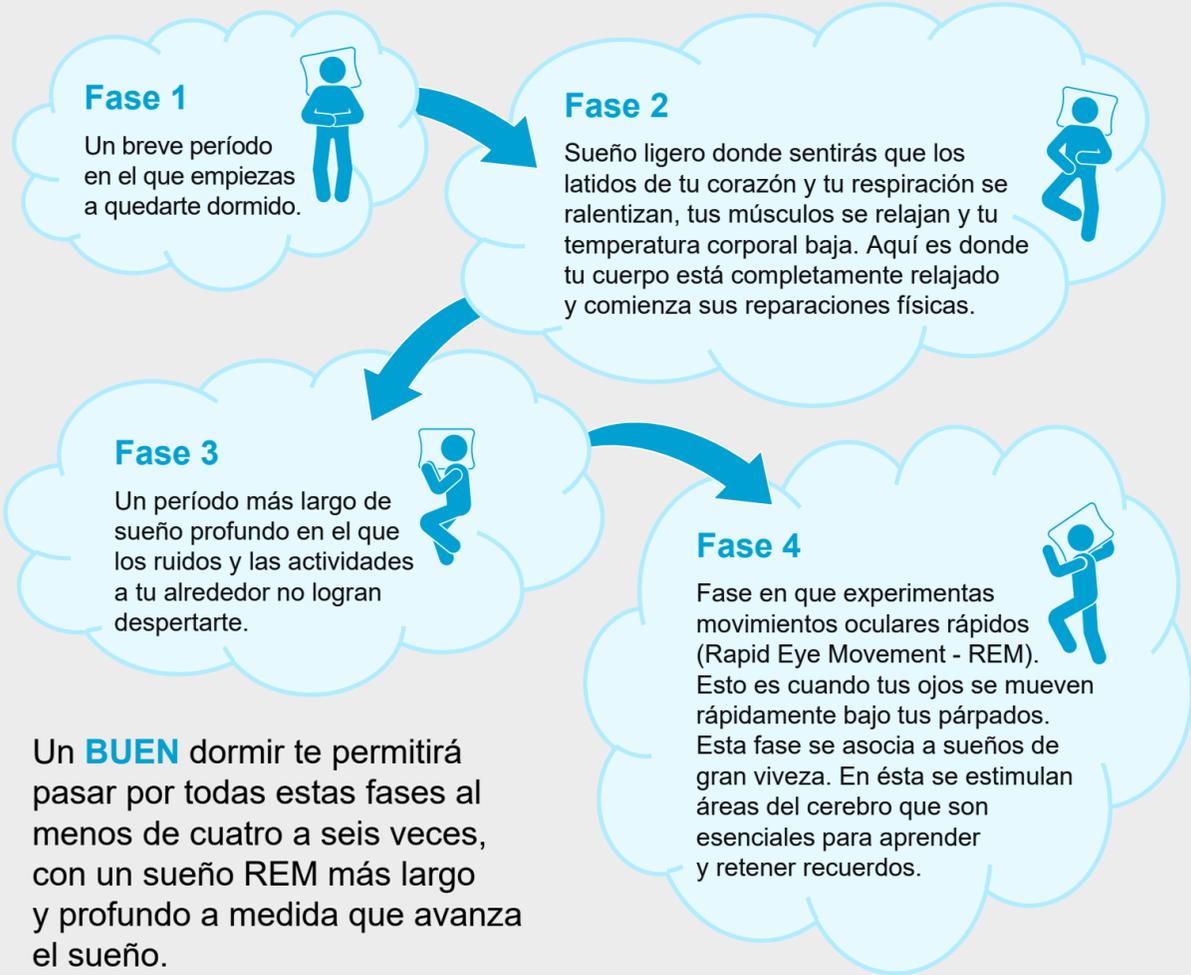
Mejorar tu memoria y habilidades cognitivas

Con suficiente descanso, asimilas, recuerdas y retienes mejor la información. El sueño te mantiene alerta y mejora la concentración, necesaria para el trabajo y las actividades diarias, evitando los accidentes y el estrés.



¿Sabes cómo tu cuerpo duerme?

Cada vez que duermes pasas por diferentes fases:



Un **BUEN** dormir te permitirá pasar por todas estas fases al menos de cuatro a seis veces, con un sueño REM más largo y profundo a medida que avanza el sueño.

¿Qué puede pasar si no duermes lo suficiente?



Obesidad y Diabetes

La pérdida de sueño crea un desequilibrio hormonal en el cuerpo, lo que estimula el aumento del hambre y la tendencia a seleccionar alimentos ricos en calorías. Dormir menos también empeora la regulación del azúcar en la sangre.



Problemas cardiovasculares e infarto al corazón

Pueden surgir problemas con la presión arterial y un mayor riesgo de ataque cardíaco, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, ya que el sueño irregular e insuficiente, cuando es constante, daña el sistema cardiovascular.



Salud mental y problemas neurológicos

Dormir mal puede ser una causa o una consecuencia de problemas de salud mental. La somnolencia crónica aumenta tu riesgo de depresión, trastornos de ansiedad y enfermedad de Alzheimer, entre otros.

Prueba estos simples hábitos para favorecer tu buen dormir:

- Cumple con las horas de sueño recomendadas. Los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño ininterrumpido para un descanso adecuado. Los niños y adolescentes necesitan más.
- Regula tu ritmo circadiano manteniendo un horario regular para acostarte y despertarte, y respétalo incluso los días de fin de semana y festivos.
- Asegúrate de que tu dormitorio promueva un sueño reparador: oscuro y tranquilo, sin dispositivos electrónicos.
- Desconéctate de dispositivos electrónicos como celulares, computadores portátiles y televisores al menos una hora antes de dormir.
- Evita las comidas abundantes y la ingesta de líquidos 2 o 3 horas antes de acostarse para evitar la interrupción del sueño.
- Evita beber alcohol por la noche. El consumo de alcohol puede ayudarte a conciliar el sueño más rápido, pero a la larga puede arruinar tus patrones de sueño.
- Si experimentas malas condiciones de sueño, considera aplicar enfoques no farmacológicos, como ejercicios de respiración, atención plena y meditación.



¡Dulces Sueños!

Disclaimer: La información proporcionada aquí corresponde a fuentes confiables, sin embargo, estas no están relacionadas oficialmente con WTW ni con ninguno de sus productos.

wtw