



American Heart Association.

Healthy for Good™

CÓMO DORMIR LO SUFICIENTE



Dormir bien todas las noches es vital para la salud cardíaca y cerebral.

LOS ADULTOS DEBEN INTENTAR DORMIR UN PROMEDIO DE 7 A 9 HORAS

Los bebés y los niños necesitan dormir más según su edad.



CONOCE LOS BENEFICIOS DE DORMIR

MEJORA LA FUNCIÓN CEREBRAL, que incluye el estado de alerta, la toma de decisiones, la concentración, el aprendizaje, la memoria, el razonamiento y la resolución de problemas

MEJORA el estado de ánimo y la energía

FORTALECE el sistema inmunitario

CURA y repara las células, los tejidos y los vasos sanguíneos

MENOR RIESGO de enfermedades crónicas



DESCUBRE CÓMO EL SUEÑO AFECTA TU SALUD

El sueño es un momento importante para que tu cerebro se reinicie. Un sueño regular y reparador es importante para que tu cerebro funcione bien. Dormir mal puede representar un mayor riesgo de padecer lo siguiente:

- ▶ Depresión y ansiedad
- ▶ Pérdida de la memoria y demencia
- ▶ Presión arterial, azúcar en sangre y colesterol altos
- ▶ Obesidad
- ▶ Enfermedades cardíacas



Obtén más información en heart.org/lifes8 (sitio web en inglés)



CONSEJOS PARA EL ÉXITO

Revisa tu habitación



ATENÚALO.

Atenuar las luces antes de dormir ayuda a transmitir al cerebro la señal de que es hora de relajarse. Atenua la luz de la pantalla o utiliza una aplicación de filtro rojo por la noche. La luz azul intensa de la mayoría de los dispositivos puede alterar tu "reloj interno" y la producción de melatonina, una hormona que regula el sueño.



CONFIGÚRALO.

Acuéstate y levántate a la misma hora todos los días. Esto ayuda a regular el reloj interno de tu cuerpo, lo que facilita que te duermas y te despiertes de forma natural. Establece una alarma para acostarte que te recuerde que es hora de irte a dormir.



CRÉALO.

Crea una rutina nocturna. Dedica de 20 a 30 minutos para relajarte antes de acostarte; por ejemplo, puedes leer, meditar o darte un baño caliente. Evita el uso de pantallas.



BLOQUÉALO.

Coloca el teléfono en modo "No molestar" para bloquear todas las notificaciones cuando estés intentando dormir.