

BENEFICIOS DE DORMIR BIEN



El sueño profundo es uno de los tres pilares de la buena salud junto con una dieta equilibrada y el ejercicio regular.

Existen aproximadamente 100 trastornos del sueño, sin embargo, la mayoría de ellos son tratables por los Especialistas en Medicina del Sueño.

Las personas con un sueño profundo y sin interrupciones experimentan tasas más bajas de hipertensión arterial, diabetes, obesidad y otras enfermedades crónicas. A continuación, algunos beneficios:

Memoria y creatividad. Dormir ayuda a consolidar la memoria, pero también a reorganizar la información y a extraer los datos más relevantes, de este modo el sueño favorece que produzcamos ideas nuevas y más creativas.

Más atractivos. Dormir bien es un eficaz tratamiento de belleza, las personas que han dormido bien durante la noche resultan más atractivas y más saludables que las personas que han estado privadas de sueño.



Ni más ni menos. Dormir menos de 6-8 horas puede ser fatal para la salud, según revela un reciente estudio publicado en la revista *Sleep*, que ha estimado que reducir el

descanso nocturno aumenta en 12% el riesgo de muerte prematura. Dormir nueve o más horas al día no perjudica la salud, pero suele ser un indicador de alguna enfermedad seria, sugieren los autores.

Contra la obesidad. El descanso nocturno afecta al peso y al índice de masa corporal (IMC). Concretamente, dormir más de la cuenta puede aumentar en 0,2 el IMC, mientras la falta de sueño lo aumenta hasta 1,4, favoreciendo la obesidad y el sobrepeso.

Siesta para el corazón. Echarse una siesta de 45 minutos durante el día puede tener beneficios para el sistema cardiovascular. Concretamente, los experimentos demostraron que la presión arterial se mantiene más baja si dormimos siesta frente a si no lo hacemos, especialmente cuando los sujetos se someten a estrés psicológico. Y que los problemas de hipertensión se reducen.

DIEZ NORMAS DE HIGIENE DEL SUEÑO PARA ADULTOS

1. Establezca un horario regular de acostarse y levantarse.
2. Si tiene el hábito de hacer siestas, éstas no deben durar más de 45 minutos.
3. Evite tomar alcohol y fumar 4 horas antes de acostarse.
4. Evite tomar cafeína 6 horas antes de acostarse. Ello incluye café, té, colas y chocolate.
5. Evite tomar comidas picantes, pesadas o con mucho azúcar 4 horas antes de acostarse.
6. Realice ejercicio regular, pero nunca justo antes de acostarse.
7. Duerma en una cama confortable.
8. Utilice una temperatura adecuada para dormir y mantenga la habitación bien ventilada.
9. Elimine al máximo el ruido y la luz de la habitación.
10. Reserve la habitación sólo para el sueño y para el sexo. No utilice la habitación como espacio de trabajo o como sala de recreo.

WEB GRAFIA

Seis beneficios de dormir bien. [En línea].]. [Fecha de consulta: Marzo 13 de 2017]. Disponible desde: <http://www.muyinteresante.es/salud/articulo/seis-beneficios-de-dormir-bien>

SES. Sociedad Española Del Sueño. “Dormir profundamente nutre la vida”. [En línea].]. [Fecha de consulta: Marzo 13 de 2017]. Disponible desde: <http://ses.org.es/eventos/dia-mundial-del-sueno/>

IMAGENES TOMADAS DE:

<http://www.elpais.com.co/familia/consejos-para-festejar-el-dia-mundial-del-sueno.html>

<http://casadeuropa.blogspot.com.co/>